

הרב מנחם מנדל לוין

חשבון
הנפש

**Cheshbon
HaNefesh**

A Guide to
Self-Improvement
and Character Refinement

Rabbi Menachem Mendel Levin
of Satanov

Introduction by
Rabbi Yitzchok Isaac Sher
of Slobodka



ס פ ר

חִשְׁבּוֹן הַנֶּפֶשׁ

היא תחביבה נפלאה להרפאה מחלוי המדות עליידי
ההמלה חזק תקונינו בך חישבון והנאה נוחה וקלה,
ולחותחות לרפאת גם אחרים ולהקל חסוכיהם בך
הטובה:

חבירו הרב החכם
טודר מעניל נזהיר יהודה ליב זבא איש סאטנאב
בעומת'ח ספר מדע לבטה וספר רפואי העם

ספר נפלא זה נרשם בפעם הראשונה בשנת ח'ר"ה, על פי עצה
תגאון החסיד ברורו ר' ישראל סלנטור צ"ל, ועתה נרשם מחדש
בחדור רב ובניקוד מלא עליידי



הוצאת ספרים פלדיים

ירושלים / ניו יורק

חשבון הנפש
Cheshbon ha-Nefesh
by Rabbi Mendel of Satanov

with a Foreword by
Rabbi Yitzchok Isaac Sher of Slobodka

Prepared for publication by
Dovid Landesman
based on a translation by
Rabbi Shraga Silverstein

Published in 1845 with the encouragement
of Rabbi Yisroel Salanter



FELDHEIM PUBLISHERS
Jerusalem / New York
5755 — 1995

TABLE OF CONTENTS

Foreword by Rabbi Isaac Sher	3
Preface	25
Introduction	29
<i>Chesbon ba-Nefesh</i>	35
Preparation	55
Procedure	59
Preface to the Thirteen Chapters	89
Equanimity	109
Patience	117
Order	129
Decisiveness	135
Cleanliness	141
Humility	145
Righteousness	149
Frugality	153
Diligence	161
Silence	165
Calmness	171
Truth	173
Separation	177
Addendum	183
Sample Chart	185

BIOGRAPHICAL NOTE

R. Menachem Mendel Levin [Lefin] was born in Sata-nov, Podolia in 1749 and passed away in 1826. A prolific writer in both Hebrew and Yiddish, R. Mendel wrote a revised Hebrew translation of the Rambam's *Moreh Nevuchim* [Zolkiew, 1829], Yiddish translations of *Tebilltm, Misblei, Iyou, Eichbah* and *Kobeles* as well as numerous essays and articles on a variety of themes. His *Iggeros ba-Chochmab* received the approbations of many of the leading scholars of Lithuania and Poland, including R. Yosef Teumim [author of *Peri Megadim*].

Cheshbon ha-Nefesh was first published in Lemberg in 1812 and was republished with the encouragement of R. Yisroel Salanter in 1845. It was subsequently republished in Kaidan under the auspices of the Association of Students of the Slobodka Yeshiva with a foreword by R. Yitzchok Isaac Sher, the *Rosh Yeshivah*.

אליה שמות חכמי הדור הרבנים הנאונים, הבאים ביקר שהדותיות
בהורפה הראשונה ונקובים בשמותיהם ע"פ סדר א"ב:

ר' יצחק האכגנעלערנטער אב"ד דאמותט

ר' מרדכי מרגליות אב"ד דק"ק סאנצוב

ר' יהושע זעליג בלאך ריזן של גבל

ר' יצחק במו"ה ישכר כער ריזן של גבל

ר' מרדכי מו"ט דק"ק דאמותט

ר' משה בערבנבלום אב"ד קאנסטאגטן צוּן

עוד כמה נאונים הבאים בהסכמאותיהם בספריו "רפואה העם" ו"אגרות החכמה"

ובתוכם הסכמת הרוב הנאון בעהמ"ח ספר פרי מגדים צ"ל

ר' אלעזר סג"ל לנרא

ר' יהושע העשיל אב"ד דק"ק טארניטאל

ר' יהושע העשיל אב"ד דק"ק חעלם

ר' יעקב אורנשטיין אב"ד דק"ק לבוב

ר' יעקב סג"ל לנרא

ר' יצחק חיים בלומענפאלד אב"ד דרישא

חשבון הנפש

Cheshbon ha-Nefesh

by Rabbi Mendel of Satanov

FOREWORD

This distinguished work elucidates significant areas of the *mussar* wisdom which are not to be found in other works of *mussar* in our possession. I would like to draw the reader's attention to two important principles which are important for those following the *mussar* discipline.

The first principle concerns understanding the process of thought formation. It is obvious that if a person does not know and recognize his own character, he will find the study of *mussar* to be of no avail, for he has no idea what he lacks or what he must correct. Moreover, even one who recognizes and knows his negative character traits might find the study of *mussar* to be of no avail, for he cannot undertake to follow the *mussar* way of life until he fully understands the processes of thought formation and the modes of thought development. An external awareness of one's character traits cannot be taken as complete recognition, for character traits are the internal expressions of one's soul which root themselves in one's thoughts and then manifest themselves through one's actions. Hence, complete recognition is predicated on understanding the inner workings of the heart.

The *Chovos ha-Levavos*, in the section entitled *Yichud ba-Ma'aseh*, offers a lengthy discussion and exhortation regarding the need to guard oneself from the evil inclination which battles man with a variety of strategies and tricks designed to confuse his thoughts and weaken his actions. He then explains that the principle weapon available to man is his ability to supervise his own thought processes. In Chapter Six, he writes:

As concerns being careful and guarding one's

דברים אחדים

בספר נקבע זה מתבאים ענינים חשובים ממחמת
המוסר, שלא מוצאים בשאר ספרי מוסר שבידינו. וועל שני
עקרים חשובים רצוני להעיר את המעים בו, באשר ידיעתם
נחוצה מאד להמתה נכדים בעבודת המוסר

— העקר הראשון

היא הבנת דרכי יצירת המחשבה.

ברור לכל, שם האדם אינו יודע ומכיר את עצמו, לא
יוזל לו למד המוסר, כיון שהוא יודע מה חסר לו ומה
ישלו לתקן. כן הוא גם הידוע ומכיר מדותיו הלא טובים
— אי אפשר לו להתנגד בעבודת המוסר, כל-זמן שלא
יתברר אצלו באר היטב דרכי יצירת המחשבה ואגני
התפוחותה, מפני שההכרה החיצונית במדות איננה הכרה
שלמה, שהמדות הם רגשים פנימיים בנפש, ומתגלים
במחשבה ומשתרשים בה, ואחר-כך יוצאים לפועלות, וועל-
כן ההכרה הרכינה היא רק בפנימיות המחשבות שבלב.
והפה ה'חובות-הלבבות' בשער יהוד המעשה, אחורי
שהאריך והזuir להשר מהצער הרע במלחמותו עם האדם
בעצות ותחבולות לשבש את הדעות ולהחליש את
המעשים, סים את דבריו, שuktur הפל הוא הפקיע על
המחשבה שבלב. וזה לשונו בפרק ו:

“אכל זהירות
במחשבה ושמירתה, ראי לך שלא תחעלם לפקד מתחשבתך

ונעינוך ושרעפי לפה, כי רב ההפסד והתקון במעשהיהם לא יהיה כי אם מחתמתם, כפי תקונם והפסדם". עד כאן לשונו.

על-כן עליינו להזכיר טוביה למחבר ספר נכבד זה, המשתדל למסור לנו מפתחות חכמה נפלאה זו בעצות ותחבלות, היאך לפקח על מהלך יצירת מחשבותיו, שמהם תוצאות כל פעולות האדם — תבונות נפלאות בסוד התהווות המחשבה, איך הרגשים והציוירים נובעים בעמוקי הלב, ואור השכל מצרפים ומזמיכם עד שיוצר מהם מחשבה מתקנה ומשכלה, שעלי-ידי ידיעות מאיroot אל-אפשר לו לאדם לפקח על יצירת המחשבה בעמוקי סתרי הלב, להבחין כל רגש וציויר בראשית עלותם במחשבתו, ולראות היאך מחשבת האדם נגררת אחרי רגשי המדות ההפאות, ולהצליח בסייעת דשמיा בכל עבודת המוסר.

ונשכיל לראות דגמא אחת בחתמינו, זכרונם לברכה, שגלו לנו סוד ביצירת הקנאה שבלב במאמרם זיל (סנהדרין צג, ב) לגבי שאל הפלגה, ששמע שכחו של דוד שהוא גדול מפניו לאסוקי שמעתא אלבא דהילכתא — "חולשא דעתה ראנגי בה". למדנו מדבריהם, שיצירת הקנאה בלב באה עם חלישת הדעת, שהוא רגש קל עובי במחשבה, שאין אדם עומד עליו, וחושב שחלישתו בא לו מזה שדאג בלבו: לפה לא זכה אחר עמלו בתורה להיות מפיק שמעתא אלבא דהילכתא. אבל היודע סוד זה, היאך נזירה הקנאה בלב,

thoughts, it is fitting that you not ignore guarding your thoughts, ideas and the musings of your heart, for the greater part of imperfection and rectification of one's actions is only through them.

We must, therefore, acknowledge our debt to the author of this distinguished work, who has attempted to provide us with the keys to this wonderful wisdom by providing us with the devices and strategies which will enable us to supervise our thought formations which are the sources from which all of man's actions evolve. He has provided us with wonderful insights into the mysteries of thought formation, how feelings and images have their source within the depths of the heart, and how one's intellect can combine them and refine them until they form a correct and complex thought. Through these illuminating insights, man can supervise the process of his thought formation even within the deepest chambers of his heart, weighing each feeling and image from the moment that it enters his consciousness, and thereby discern how one's thoughts follow his character traits and desires. He can thus, with God's help, be successful in following the entire *mussar* discipline.

It is worthwhile to provide an example of this from the teachings of our Sages (*SANHEDRIN* 93b), who revealed the mystery of how the trait of jealousy is created in man's heart. They commented regarding Shaul, who heard David being praised as being greater in establishing the halachah from the sources: *He had a sinking feeling and he envied him.* From their words we can see that the generation of envy is accompanied by a "sinking feeling" — a fleeting, transitory thought to which man pays little attention, assuming that it is a result of his own distress regarding his inability to establish the halachah from the sources despite his toil in Torah. However, one who is

הרי הוא מבין, שאם בשעה שהוא שומע שבחו של חברו הרגיש חלישות הדעת – עליו לחזק את שערפי לבו בשכל וידעת להוציא הקנאה מלבו ולהטהר ממנה.

וכן יראה

המ התבונן בציורי רעיון לבו, שבשעה שהוא דואג בלבו ומחשב מתחשבות בחסרו ומעט מעתה במומן ובקבוד; וכתוך אלו המחשבות עלולים בלבו פתאם ציורים מעשרו וכבבדו של חברו האהוב לו – ידע בנפשו שגלויי ציורים אלו בלבו הם יצירת הקנאה, שהם שרש פרה ראש ולבנה להפסיק ולבטל את האהבה שיש לו לחברו, ועליו לגבר חילים לתקן מדה זו בראשיתה.

וכן כשהאדם מכין את

עצמו לעשות דבר טוב بعد הפרט או הכלל, וחוشب מתחשבות אם לעשות הדבר או לחדל – יסתכל בלבו לראות את המתחשה הראשונה שעלתה על לבו לזרז אותו לעשות את הדבר – אם היתה מתחשה זרה לתוועת עצמו, אלא שנדחתה מפני מתחשבות גדולות וחושובות הממלאות את לבבו תמיד, עד שנשתקחה זו ממנה, ונישכיל לדעת שהמתחשה הראשונה היא העקרית אצל האדם, ועליו לה התבונן בה בינה היא לתקן בשרשה ולבחר את לבו. על פי דגימות כאלו גרע חותת זהירות לפקד את המתחשה והרעיון ושערפי הלב שהזיהיר היחובות-הלבבות, אשרי השומע לו.

והעיקר השני הוא הדעת במהות שלטונו הרגל, שלמדנו מוקמים זיל שכחו גדול מאד. האדם נעשה עבד

aware of how jealousy develops in the heart understands that if he experiences a sinking feeling when hearing his friend being praised, he had better fortify the musings of his heart with wisdom and knowledge so that he can eradicate the trait of jealousy and purify himself from it.

Similarly, one who is sensitive to the images of his heart, will understand — when downcast and thinking about his needs and lack of wealth and prestige — if he suddenly sees images of his good friend's wealth and prestige, that these are indications of jealousy. They are a cancer that threatens to destroy the love that exists between his friend and himself, and he must therefore seek the forces that will eradicate this trait from the very onset of its appearance.

In the same vein, if one is preparing to do something on behalf of an individual or for the community, and he begins to question himself as to whether he should do so or not, he should consider which thought was the first to enter his mind when he prepared to act. If his thoughts included an ulterior motive that was self-serving, but he had rejected these thoughts by convincing himself of the importance and significance of what he was doing for others to the point where he forgot that he had originally thought to act for his own benefit, he should realize that the first thought he had is the fundamental one. He must carefully examine how he can correct his trait of being self-serving from its very roots so that he can purify his heart. These examples should give us an inkling of the kind of care we must exercise in guarding our thoughts, ideas and musings, as the *Chovos ha-Levavos* warned. Praised is he who follows his advice.

The second principle crucial to being able to follow the discipline of *mussar* is to understand the strength of the

לשלטן הרגלו, משעבֶד לעל ממשלתו ונלכד בעצותה הנקהתו. והמתרגל בעברה — אכדה התקווה שישוב וינז'ור בו, וחזקתו לעבר עלייה גם בעתיד בלי שום מעזר,

בדאיות בקדושים, דפ' מ, עמד א, שאין הקדוש-ברוך-הוא מזכיר מתחשבה רעה למעשה; אבל בעבר עברה ושונה בה, מצרפה למעשה. ופרש רשי, דאכלו אם לא עבד לה, נגענש על מתחשבתו, משים אין חזרתו לשם-שים, אלא משים שלא האזין לה. ועל-כן הספידו עלייו יותר מעל מות, פמאקרים זיל (מודיקון נז, ב): "אל תבכו למות ואל תגנו לו, בכו בכו להולך כי לא ישב עוד" (ירמיה כב, י) — זה מי שעבר עבר ושונה בה. וגם גלו סודו של כת הרגל, שהעובר ושונה, נעשית לו בהתר, שתכף בראשית הרגלו פועל כל-כך להחליש את הרגש הפנימי שהיה לו, עד שלא להרגיש עוד מואר שמים ולהיות פורק על בעברה זו.

באור

ענין הרגל בכל צדדיו — הצד הטוב והצד הרע שבו — מוצאים אנו בספר נכבד זה. והמעין בו רואה שיש שלשה אפנוי הרגל, וכל אחד קשה מחברו: יש הרגל חיצוני, כשהאדם מרגל בפעלה אחת זמן רב, נעה הרגל זה

force of habit which, as our sages have taught, is extremely powerful. Man becomes a slave to the force of habit, subservient to the yoke of its reign and entrapped by the cords of its rule. One who habitually transgresses loses all hope of repenting, and will most likely transgress again in the future without any restraint.

The Talmud (*KIDDUSHIN* 40a) notes that God does not consider evil thoughts as being equivalent to actions. However, as concerns one who has transgressed and then repeated the same transgression, God does consider his evil thoughts as if they had been translated into action. Rashi explains that even if the person had not physically gone through with the act, he is still punished for having considered doing so. We assume that his lack of action does not stem from his fear of heaven, but rather from expedience. Such a person is to be more greatly mourned than the dead, as the Sages explained (*MOED KATAN* 27b). The verse (*YIRMEYAHU* 22:10) states: *Do not cry for the dead, and do not bemoan him. Cry instead for he who goes, for he shall not return* — this refers to one who transgressed and then repeated the same transgression. The Sages also revealed the secret of the force of habit: One who transgresses and repeats, reaches the point where he views the transgression as being permissible. From the outset, habit is so strong that it deadens the restraining feelings that one had until he no longer feels that by transgressing he is divesting himself of the yoke of heaven.

This distinguished work deals extensively with an analysis of habit — in both its good and bad aspects. One who studies it will find that there are three levels of habit, one more serious than the next. There is external habit; i.e., when one becomes accustomed to doing

لتאהה חזקה בחרפץ לב למלא הרגלו הtmpidi, עד שקשה
על האדם לכבשה ולתקנה.

ויש עוד הרגל קשה ממנה,
כשהיא משתתף עם המדות והתקאות, כמו הפטפטנות
וההסתכלות, שכחו פי שניים מהתקאות וההרגלים כל אחת
מהן בפני עצמן. והיוטר קשה מכם הוא הרגל במחשכה
— אם מחשכה אחת כבשה את לבו, הרי היא געשית לציר
מחשבותיו, והשכל עצמו נלכד בראשת ואין מושיע לו.

לאידך גיסא — רבי טוב צפון בכתם הרגל (עיין יומא לח. ב)
ובפירוש רשי הבודה מתחילה 'פעם ראשונה לשניה' וכו', שגטע השם
יתברך בנפש האדם, כי כל עבودת חנוך המוסר געשית
בעורתו ובכחו, וכל הזוכה להשתמש בו קראי הגה
המאשר; וכך אם נסתבך האדם בהרגלים רעים, יכול הוא
האדם לתקן מפכה עצמה רטיה, לשנות את כת הרגל
שגעשה אצל לאבון-גנרי ולצור-מכשול, ולהפקו למקשיד
ומגיע לעבودת השם, ולהתרגל בהנחות טובות על-ידי
חנוכים מוסריים לעממת הרגלים הרעים, וילעקרים וילשרכם
מלב, עד שרשומם לא יהיה נבר כלל. והוא הדבר גם בהרגל
המחשכה, יכול הוא האדם להשתמש בכת הרגל להחלץ
מחשבות והנחות זרות שנקבעו בנפשו, על-ידי התרגולות
קבועה במחשבות טובות, דעתות נכונות ורגשי-קדש, שיעשנו
את כל מהלך מחשבותיו לדרך הטוב.

וכן ראוי להתענין בשימת לב לדברי המחבר בסימנים
קל"ג, קל"ד, ריא"א, בענין שלא לשמה, שהוא עניין מסבך

something over an extended period of time, the habit becomes a strong desire that has to be constantly satisfied, to the point where it is difficult for the person to break or curb it.

A more serious level of habit is one which is combined with character traits or desires — e.g., gossiping or looking [at forbidden things]. When combined with habit, these traits become twice as hard to change. The most serious is habitual thought. If a certain thought captures a person's mind, it becomes the entire focus of his attention, and his very intellect becomes enslaved to it.

On the other hand, there is much good which is also associated with the power of habit which God implanted within man's psyche. The entire *mussar* education of a man is dependent upon habit, and one who succeeds in using it correctly is fortunate. Even if man becomes entangled by his bad habits, he can use his dependence upon habit to create his own remedy, for he can transform the power of habit which has become a nemesis and stumbling block into a tool and motivational force for serving God. He can accustom himself to perform positive deeds through *mussar* education, substituting them for the negative deeds which he was accustomed to, and thus uproot and eradicate them from his heart so that no impression is left of them. The same is true of habitual thoughts. One can — by accustoming himself to think positive thoughts, proper ideas and feelings of holiness — utilize the power of habit to free himself from foreign thoughts which have established themselves in his soul. This will change his entire thought process for the good.

Special note should be taken of what the author writes in sections 133, 134 and 211 regarding the concept of *lo*

וְקַשָּׁה אֶצְלָ הַלּוּמָדִים וְכָל הַעֲסָקִים בַּתּוֹרָה, יוֹתֶר הַרְבָּה מֵאֶצְלָ הַעֲסָקִים בְּמִצּוֹת, שֶׁהַעֲשָׂה מִצּוֹה שֶׁלֹּא לְשָׁמָה — חַסְדָּר אֶצְלָוּ שְׁלֹמוֹת זוֹ הַמִּצּוֹה הַפְּרִטִית בַּלְבֵד, וּמִצּוֹה אַחֲרַת יָכֹל הָאָהָר לְהִיּוֹת עֲוֹשָׂה אֹתָהּ לְשָׁמָה. אָכְלָ לֹא כִּן הִיא הַמִּצּוֹה בְּהַעֲסָקִים בַּתּוֹרָה, שְׁלָמָד הַתּוֹרָה הָאָרֶן רַוֵּחַ הַחַיָּה בְּאֹפֶגֶי כָּל הַמִּצּוֹת שֶׁהָאָדָם עֲוֹשָׂה, וְגַם בְּכָל רְגַשּׁוֹתיו וּמְחַשְׁבּוֹתיו: וְתַּשְׁלַׁא לְשָׁמָה שִׁישׁ לֹו בְּלָמָד הַתּוֹרָה הָאָרֶן חַסְרוֹן כָּלִילִ בְּשְׁלֹמוֹת הָאָדָם, עַד שִׁישׁ לְפַחַד מִמְּאָמָרָם, זְכָרוֹנָם לְבָרָכה, עַל הַעֲסָק בַּתּוֹרָה שֶׁלֹּא לְשָׁמָה, שְׁנוֹתָה לֹו שֶׁלֹּא גְּבָרָא.

וּמְצָאנוּ גַם מִעֲשָׂה־רַב מִפְּחִיד מִאָד, מָה שְׁפִרְשׂוּ חִכְמָינָנוּ זַיִל (סנהדרין קו, ב) בְּדֹאָג הָאָדוֹמִי, שְׁהִיא רָאשׁ סְנַהְדָּרִין בְּדֹרָוּ שֶׁל שָׁאָל וְשָׁמְפָאָל, וְהָאָנָשָׁה נִמְנָה בֵּין אֶלָּו שְׁאֵין לָהֶם חָלֵק לְעוֹלָם הַבָּא; וְלֹמַה לֹא הָגַבֵּה עַלְיוֹ הַתּוֹרָה שְׁלָמָד? אֶלָּא מִפְנֵי שַׁתּוֹרָתוֹ הִתְהַגֵּה שֶׁלֹּא לְשָׁמָה. וְאָמְרוּ (חגיגה טו, ב), שָׁרֵב יְהִדָּא בְּכָה מְרַב דָּאָגָה עַל עַצְמוֹ מִהִיא דְּדֹאָג, וְאָמַר: אֲנָנוּ מָה תְּהִרֵּי עַלְן!

וְהַנֶּה הַרְבָּה דִּבְרִים נָאָמְרוּ בָּעָנֵינוּ זֶה מִחְכָּמִי דָּרוֹזָת שְׁלַפְגִּינוּ. וְכָלֹו שֶׁל דָבָר, שִׁישׁ לֹנוּ לְסֶמֶךְ עַל הַכְּטַחַת חִכְמָינָנוּ זַיִל שְׁגָרוּ וְאָמְרוּ: יְלֻעָלָם יַעֲסֵק אָדָם בַּתּוֹרָה

lismah — acting with improper motivation. The subject is extremely complex and hard to understand for those who study and occupy themselves with Torah — more difficult in its application for them than for those who occupy themselves with the fulfillment of the precepts. If one fulfills a precept for the wrong reasons, then there is only something amiss with the performance of that specific precept. The lack of proper motivation has no ramifications on other precepts, and one might very well fulfill other precepts for the proper reasons. This is not true, however, regarding those who occupy themselves with Torah. The Torah is the lifebreath of all the precepts that a person fulfills, as well as of all his feelings and thoughts. Learning Torah with improper motivation thus becomes a general deficiency in the person's wholeness, so much so that one must fear that which the Sages said, concerning one who learns Torah not for its sake: *It would be preferable for him that he had never been created.*

There is a frightening account in the Talmud (*SANHEDRIN* 106b) about Doeg *ha-Edomi*. He was the head of the Sanhedrin in the generation of Shaul and Shmuel, yet he is counted among those who have no share in the world to come. Why did the Torah that he studied not protect him? Because he studied *sheloh lishmah* — with improper motivation! Our Sages add (*CHAGIGAH* 15b) that R. Yehudah would cry in concern about himself when he read about Doeg, saying: "What shall become of us [who are not of Doeg's stature]?"

Much has been said about this by the wise men of previous generations. In sum, we should place our trust in that which our Sages promised, for they decreed (*PESACHIM* 50B): *Let one occupy himself with Torah and*

יבמצות שלא לשמה, שמתוך שלא לשמה בא לשמה". והבטחה זו לא נאמרה רק بعد החלושים שאין ביכולם לכך את יצרם ללמד לשמה, אלא גם بعد שלמי הדעת וגבורי קדושים, שגם הם מוחלת למועדו הוא שלא לשמה, שכךطبع התפתחותו של השכל והדעת מילדותו וקטנותו, שמתוכה לומד האדם בשכיל תועליות אחרות שנוגנים לו מלמדיו ומחנכיו, עד שמתפתח להיות דעתו שלא לשמה להבין ללמד לשמה, כמו שבאר הרמב"ם בפירוש המשנה בסנהדרין, פרק כל ישראל, באריכות ודגימות, עיין שם.

ויהי זה נסיוון

קשה بعد כל אדם, שאי אפשר לעמוד בו, כיצד שמתוכה מילדותו למד שלא לשמה, הרי הוא נלכד בראשות שלטונו הרגל שבסחבה, שאוthon התועליות שהשיג מלמדו בקטנותו ואחריו הינה נמשך בכל לבו להיות عمل בתורה בשכילו – הרגשים אלו מתחזקים בהרגלי מחשבתו ונעשים לצيري כל מחשבותיו ועסקיו בתורה ובחכמה, עד שאי אפשר לו להעלות בלבבו מחשבות אחרות המתנגדות להן; והיאך אפשר לו לאדם להגיע לידי הברת האמת ושלמות הדעת, אף אם אלף שניים יחייה האדם ובללו יعمل בתורה, אחרי שmedi يوم רום הוא משתרש בחטא השלאל לשמה שהרגל כלמדו? אלא שעל גנון זה אמרו חכמינו זיל: אם אין הקדוש ברוך הוא עוזרו אין יכול לו, והפואר

the precepts even with improper motivation, for from [their fulfillment] with improper motivation, he will come to [fulfill them] with proper motivation. This assurance was not stated solely for the benefit of those weak ones who lack the strength to force themselves to study *lishmah*. It was stated even for those of strong mind and will, for the beginning of their study is also improperly motivated. This is the nature of the development of the intellect and of understanding from early childhood. At first, one studies for the sake of the rewards that are provided by one's teachers and mentors. Later, one matures and begins to understand that he is obligated to learn for the sake of learning, as the Rambam explains, citing many examples in his commentary to the Mishnah in the 11th *perek* of *Sanhedrin*.

However, this is a most difficult trial for man — one that he can almost not stand up to — for he has been taught from childhood on to study for the wrong reasons. In essence, he becomes a captive to his habitual thoughts, for the very rewards which he received when he was young — rewards which led him to devote himself fully to studying Torah — become fixed in his consciousness and become the axis around which all of his thoughts and activities in Torah and wisdom revolve. Eventually, it becomes impossible for him to think of anything other than these rewards. How then is it possible for a person to reach the level of recognizing the truth and of having a perfected intellect? Even if he lived a thousand years and spent them all occupied in Torah study, he would still be studying for the wrong reasons through force of habit! The answer is as our Sages said: Were it not that God assists him, he would never be able

שבתורה יחוירו לモטב, ושהתורה עצמה מגני ומצלי.

ומה נפלאה היא הגדמה שהביאו חכמינו ז"ל בכל מקום שהבטיחו ללמד שלא לשמה, מתחזק שלא לשמה יבוא לשמה, מה היא דבלק מלך מואב (סוטה כב, מז, ותוספות ד"ה לעולם), שהשתדל לקלล את ישראל, והשתתף עם בלעם הרשע לקרב קרבנות אלו, שהיתה עבודה שלא לשמה, כמו שנאמר (במדבר כג, כז): "אולי יישר בעיני האלקים וקbatchו לי ממש"; ומכל מקום זכה בלק על-ידי עבודתו זו להגיע לידי רגש טהור של לשמה בקרבנותיו אלו, שנתברר דבר זה ממה שזכה שרגש-קדש זה שהיה בנפשו ובלבבו נשמר לדורות, ונתגלה כחו בשלמה המלה, שהקרב אלף עלות לשמה, זהה אותן מוכיח שהשלאל לשמה שלו היה טוב, זכה להגיע לידי לשמה על-ידו;

ראינו דומה כלל להשלאל לשמה של בלעם, שהיה רק לacentר, ועל-כן לא נזכר שמו על הקרבנות ואבד חלקו לעולם הבא. סבת הדבר זה יכளין אנו להבין, שפיוון שיצאה ממנה רות, אמה של מלכות בית-דוד, הרי היה בו צד טוב נקדחת הסגלה הנצחית כמו בישראל (ועין בפירוש, מאמר ראשון, אותו צה), וכיון שהיה בפנימיות נפשו נקדחת טובה זו, זכה לבוא מתחזק עבודתו שלא לשמה לידי לשמה, מה שלא זכה זה בלעם, שהיה בפנימיותו כלל רע בשלשה מדות שמננו

to overcome. The light within the Torah brings him to return, and the Torah itself protects and saves him.

Our Sages offered a wonderful example of the concept that deeds done with improper motivation will come to be performed for the right reasons, citing the example (*SOTAH* 47a) of Balak, king of Moav. He sought to curse Israel and joined Bilam, the wicked, in offering sacrifices — sacrifices which were offered for the wrong reasons. As he said (*BEMIDBAR* 23:27): *Perhaps it will be right in the eyes of God that you curse them for me from there*. Nevertheless, Balak's sacrificial service — despite being improperly motivated on the surface — contained a certain level of *lismah*. This is apparent from the fact that his pure sentiment [of wanting to offer a sacrifice to God] found expression generations later in Shlomo *ha-Melech* who offered thousands of sacrifices with the proper motivation. This is a sure sign that Balak's improper motivation contained some good which was later manifested in Shlomo's offerings.

Balak's improper motivation was far different than was Bilam's, for the latter's motivation in bringing a sacrifice was purely to anger God [by contrasting his offering to Israel who did not offer sacrifices]. It is for this reason that these sacrifices are not attributed to Bilam and that he lost his share in the world to come. We can understand why Balak's offering — despite being brought for the improper reasons — reached a level of *lismah*. Since Ruth — the mother of the Davidic line — was his descendant, he must have had a point of good in him, a spark of eternity similar to that which resides in Israel (see the *KUZARI* I:95). Since he had this point of good within the recesses of his soul, he merited that his improperly motivated sacrifice would be transformed

חֲכָמִים בּוֹ. וְהִרְיָה לִפְנֵינוּ דָגָם אֶנְמָא נְפָלָה בְּעֵד כֵּל אִישׁ יִשְׂרָאֵל בְּנֵי אֶבְרָהָם יִצְחָק וַיַּעֲקֹב, שִׁקְבָּלוּ הַתּוֹרָה מִהָּרִיסִינִי, שְׁפִנִּימִיּוֹתָם כָּלּוּ טֹב — שִׁיכּוֹלִים הֵם לְהִיּוֹת בְּטוֹחִים שִׁיבּוֹאוּ לִידֵי לְשָׁמָה מַעֲבָדָתָם לְהַשֵּׁם שֶׁלֹּא לְשָׁמָה.

אַלְאָ

שֶׁעָם כֵּל הַבְּטָחָן שַׁהְבִּטְחִינוּ חֲכָמִינוּ זֶ"ל, יֵשׁ לְנוּ גַם לְפָחַד הַרְבָּה, כִּמוֹ שְׁפָחָדוּ גַם חֲכָמִינוּ זֶ"ל מִמְעָשָׂה-רַב שֶׁל דֹוָג הַאֲדֹםִי, שֶׁאָפָּשָׁר לְהִיּוֹת יֹצֵא מִן הַכָּלֵל כְּמוֹתוֹ, שִׁקְלָקָל אֶת הַפִּנִּימִיּוֹת, בְּנֵא מֵרָעָה עַלְיוֹ (תְּהִלִּים נב): "אַהֲבָתָ רָע מְטוֹב, שְׁקָר מְדָבָר צְדָקָה"; "מָה פְתַחַל בְּרָעָה הַגְּבוּרָה". וּעַל-כֵּן תְּקִנוּ חֲכָמִינוּ זֶ"ל לְהַתְפִּלָּל בְּבִרְכַּת הַתּוֹרָה: "וְהַעֲרָבָ נָא, וְנַהֲיָה כְּלָנוּ יְוָדָעֵי שָׁמֶךָ וּלְוָמְדִי תּוֹרַתְךָ לְשָׁמָה", שֶׁלֹּא מֵצָאנוּ כִּיּוֹצֵא בּוֹ בְּשָׁאָר בְּרִכּוֹת הַמִּצּוֹת — מִפְנֵי שְׁרָק עַל-יָדִי סִיעָתָא דַשְּׁמִיא אָפָּשָׁר לְהַגִּיעַ לְלִפְנֵי תּוֹרָה לְשָׁמָה.

וְזֹה יְדִיעָ לְכָל,

שְׁהַסְּרִיעַ מִשְׁמִים מִקְבֵּל הָאָדָם לְפִי עַרְךָ הַחֲתָאָמָצּוֹת שֶׁלֹּוּ לְהִיּוֹת בָּא לְטָהָר, שַׁהְוָא הַהְשְׁתָּדְלָוֹת בְּחַנּוֹךְ מִוּסְרִי, לְעַשּׂוֹת אֶת הַהְבִּטָּחָה הַלְזָוָ שְׁמַתּוֹךְ שֶׁלֹּא לְשָׁמָה בָּא לְשָׁמָה לְתַגְנָאִי

into a properly motivated sacrifice. Bilam did not merit this, for the recesses of his soul were completely evil, tainted with the three traits which our Sages attributed to him. This is a wonderful lesson for all of Israel — the children of Avraham, Yitzchak and Yaakov — who received the Torah on Mt. Sinai, which indicates that they have a spark of good within them, a spark which gives them assurance that their service to God — even if it is improperly motivated — will come to be transformed into service offered for the proper reasons.

However, despite our trust in the veracity of all that our Sages said in this matter, we must still be very afraid — frightened as our Sages were by the account of what happened to Doeg *ha-Edomi*. He proved that there are exceptions to the rule [of improper motivations being transformed into proper ones], for he had ruined his inner soul, as the verse (*TEHILLIM* 52:5) states regarding him: *You have loved evil more than good, falsehood more than speaking justly* and (*ibid.* :3): *Why do you glory in evil, O mighty one?* Because of this [i.e., the importance of studying Torah *lishmah*] our Sages, in establishing the text for the blessing recited when studying Torah, wrote: *And may it be pleasing to You, that we should all know Your name, and study Your Torah lishmah* — a request that we never find in other blessings recited over the performance of the precepts. The reason is that one can only reach the level of learning Torah *lishmah* with Divine assistance.

It is well known that man merits Divine assistance in proportion to his efforts to achieve purity — efforts which are the crux of the *mussar* discipline. He must, therefore, always remember that his acting with improper motivation will ultimately lead him to act for

קדם למעשה, ושלא להסיח דעת מזה, עד שיקבע בנפשו
ויהיה אצלו ציר כל מחשבותיו ו%;">איפותיו בחיים, שעלה-
ידי-ך צליח למחק את כל רושימות של שלא-לשם
שהרגל בהם, ויהיה עובד את השם בכל טהרה לבו ונפשו
בעוד השם עליו תמיד.

ואחתם דברי במאמר מאד נכבד מהגר"א ז"ל בג"ל
עד תקון הרגלים, על המקרא: "פלס מעגל רגלה וכל
הרץ יפנו" (משל ד, כו), פרש הגר"א ז"ל וזה לשונו:

כבר

כתבתי שני ענייני מדות הון, וביניהם מדות שנולדו עמו
בטבע, ומהות שהרגל את עצמו; ואוthon שנולדו עמו הון
נקרים הרציו, שכן דרכו מתחלה בריאתו; ואוthon שהרגיל
את עצמו נקרים רגל, שהרגיל את עצמו. ולאוthon שהרגיל
צורך לשמר ולפלס מאד, ובאשר ישמר אותו, אז אוthon
שהיו בטבעו, ממילא יהיו שמורים. וזהו: "פלס מעגל
רגלה" — אוthon שהרגל צורך לפלאס ולהעבiron מעט מעת
המדות הרעות, בדרך הפלס, ולא לאחיז תכף הקצה לאחרון,
עד שירגיל את עצמו ויהיו לו כמו טבע (ואמיר "מעגל", כי
אוthon שהרגיל את עצמו צורך לעגל ולסבב ולילך באין
סחור וכור); "זכל הרץ יפנו" — וממילא אותו שהן
הרציו מעת הולדו יפנו, מלשון בן ובסיס; ואם לא ישמר
אוthon שהרגל, גם הדרציו לא יפנו, כי המדות דומין
לחוט של מרגליות — אם עושין קשר בטוף, אז כלון
נשمرין, ואם לא, כלון אבודין. בן הן המדות. לכן אומר,

the proper reasons. He must see this as a precondition and always bear it in mind so that it becomes stamped onto his soul and becomes the axis around which all his thoughts and aspirations in life revolve. By remembering this, he will be successful in eradicating any vestige of improper motivation that he became accustomed to, and he will then serve God with a pure heart and soul, with constant help from God.

I shall conclude with the noble words of the *Vilna Gaon* regarding the importance of correcting one's habits. In his commentary on the verse (*MISHLEI* 4:26): *Straighten the circuit of your feet and all of your ways will be set*, he comments:

*I have already written that there are two types of character traits; natural traits which man has from birth, and traits which one acquires through habit. The traits which man has from birth are referred to as "his ways," for they are the ways that he follows from when he was created. The traits which are acquired are referred to as *bergel* — habit [etymologically related to *regel* — foot] for he has habituated himself to act according to them. The habitual traits must be guarded against and "straightened." When he does so, then his natural traits will be guarded as a matter of course. This is what the verse was referring to when it stated, *Straighten the circuit of your feet* — i.e., the bad habits which have become your traits must be straightened so that slowly but surely these negative traits are eradicated. It then becomes part of one's nature to act properly. If one does so, then *all of your ways will be set* — i.e., your natural traits will be set, established on a firm base [*ytkonu* — set — being etymologically related to *ken* — base]. But if one fails to straighten his acquired traits, then his ways — his natural traits — will not be set. Character traits are like a strand of pearls; if one ties a knot at the end, then they will all remain on the strand. But if one fails*

שעל-ידי שיפלס מעגל רגלו, גם דרכיו יכונו. עד כאן לשונו.

ואם הגאון, זכרונו לברכה, הוציא ממקרא זה אזהרה גדולה بعد אלו השלמים שכבר תקנו את המדות הרעות שבטבע, שהם צריכים גם לתקן את הרגלים, ואם לאו, אין קיום ובסיס לכל عمل שלמותם — מה עליינו, חלושי השכל והדעת, לעשות, שעוד טרם הצלחנו לתקן איזה מדה פראי — בודאי מזהרים אנחנו להתחיל בחנוך מוסרי לפלים ולישר הרגלים, שהיה ראיית מלאכתנו, לחזק כח השכל והדעת בהיותו רגיל להנגב על הרגלים, ואז נצליח להוציא את השכל חפשי מכבלי ורשותות הרגל, וישתמש בכך הרגל שיהיו כל אמנותו במלאת החנוך המוסרי לתקן כל המדות שבטבע, וכל דרכינו יפונו.

יצחק אייזיק שער
סלבודקה

to do so, then they will all be lost. This is true of character traits as well. The verse therefore tells us that if one strengthens the circuit of his feet, then his ways will be set.

The *Gaon* was able to deduce that this verse comes to warn the righteous individuals who have managed to correct their natural character traits, that they must correct their acquired ones as well. Otherwise there will be no basis for their efforts and toil in trying to perfect themselves. What can we — who are weak and ignorant — do when we have not managed to correct any of our traits? Surely we must begin by educating ourselves in *mussar* so that we can *straighten* our own habits. This must be our first task; to strengthen our intellect and wisdom so that they can lead us to overcome our habits. We will then be successful in freeing our intellect from the chains and nets of habit, and we shall be able to use the power of habit as a tool in our *mussar* discipline to correct all of our natural traits, *and all of our ways will be set.*

Yitzchok Isaac Sher
Slobodka

ס ק ד מ ה

חשבתי דרכי ואשכבה רגלי אל עדתיך (חללים קיט)

א) משל לשני חנונים, אחד עשיר חכם ומהיר במלאתו, וכי בזמן ובמקומות שחוורה מעליה שכר הרבה ורש עלייה קופצים תמיד, והוא שקד יום ליליה להכניס סחוורה לאוצרו ולפנזה לקונים. רואה כיסו מEMPLא דינרייך נקב מהריה שלו, ובוניה אוצרות חדשות ומוכניס לתוכם סחוורות חדשות, ואיןו מפה לבו לחשבונות כלל.

השני — עני בדעת ובממון, וכי בזמן ובמקומות שאין סחוורה חריפה ולא מעליה שכר הרבה, והוא שרייך בדאגה פקסק תמיד אם הכנסותיו מכריעין את הוצאותיו. ומחמת שאין לו פרנסת אחרת, הרי הוא ובני-ביתו מסכנים למות נפוחירעב.

וain לו תקנה אחרת, אלא להיות מפקח על עסקיו חשבונותיו ואריך בפנסו תמיד (והרי יש לו פנאי לכך), שמהוכו ילמד איזה סחוורה יותר חריפה ובאיזה זמן מעליה שכר יותר, ועל-ידי-כך יוכל להעמיק ולחקור בעסקי קנית ומכירת מני סחוותיו, ולהמציא תחכחות חדשות מיום ליום להעלות שכר עמלו עוד יותר ויתר, ולהערים ולדוק במרכן בעסקי פרנסתו והוצאותיו כחויט-השערה.

ויתמיך באפנ זה משך שנה אחת לכל הפחות, ואז יעריך

PREFACE

*I have considered my ways and I shall return
my steps to Your testimonies. (TEHILLIM 119:59)*

1. A PARABLE ABOUT TWO BUSINESSMEN: The first is wealthy and wise, accomplishing his work quickly. He lives at a time and in a place where his merchandise brings him considerable profit and there is a great deal of demand. He spends day and night filling his warehouse with goods and then emptying it for deliveries to his customers. He sees his pockets filling with gold coins from his profits, builds new storehouses so that he can fill them with even more goods, and has no time whatsoever to make any accounting.

The second is poor — intellectually as well as financially. He lives at a time and in a place where his merchandise has little demand and thus there is little profit. He is beset by constant worry and doubt as to whether his income will offset his expenses. Because he has no other source of sustenance, he and his family are in danger of starving to death.

He has no choice but to maintain a careful accounting of his records and he is therefore constantly checking his ledgers — and indeed, he has the time to do so. By doing so, he can see which of his merchandise is most in demand, and when it will bring him the greatest profit. His analysis and appraisals enable him to determine which type of merchandise should be bought or sold. He spends day and night planning new marketing strategies designed to increase his profits as well as maintaining constant close supervision over his income and expenses.

He does this for at least a year, and then reviews his

חַשְׁבּוֹן הַהֹּצָאָה כְּנֶגֶד הַהַכְּנָסָה, בְּכָדִי לְעַמְּדָה עַל תְּכִן חַשְׁבּוֹן
הַעֲדָרִי שֶׁל הַכְּנָסָה, וַיַּסְתַּלְקֵךְ עַל-כָּל-פָּנִים מִן הַסְּכָנָה וּמִן
הַדְּאָגָה, וְכֵן בְּכָל שָׁנָה וּשְׁנָה וּכְבוּ, עַד שִׁגְיָע לְחַיִּי פְּרִנְסָה
בְּרוּחַ וּנְגַג בְּסִיעַתָּא דְשָׁמְיָא.

תְּנַמְּשֵׁל יַתְּבָאָר בְּחַבּוֹר זֶה בְּאַרְכָּה, אָם יַרְצָה הַשָּׁם.

balance sheet to examine his profit margin. Understanding that his careful accounting and close supervision alleviated the worry and fears that he faced, he continues to follow this practice in the following years as well. Thus, with God's help, he is able to earn a substantial and comfortable living.

The moral of this parable will, with God's help, be explained in this work.

פְּתִיחָה

ב) כאשרה מטיל על שפת הנהר, אתה מוצא בקעה שלמה מלא קנה וסוף, שכן עומדות זוכפות זו אצל זו, ואין כח באחת מהן להזיז עצמה אפלו כמלא שערה אחת מפערמה. אבל בתוכה שעה מועטה, על-ידי נשיבת רוח כל-שהוא, נראה כל פניו שטח העליון מוזעג ומתמוטט אליו ואילו כגלי הים. שאין כח באחת מהן להתחזק בנגדו ולעמד על עמדת אפלו רגע במיוקה.

בן הוא נפש הבהמית, שאין בה רוח עצה וגבורה לנוכח או לניע מעצמה מכח בחרתה, אלא מתחמתה והולכת תכף על-ידי התעוורויות איזה גנדוד רוח פאונה או צער המטבעים בה בחרחה בריתה, או שנעשה לה טבע מלמדת על-ידי הרגל אריה, עד שהשביעה את פאותיה ופסקו כל הרגשותיה, ואז היא נקפתה בתרומות העצויות ולאינה יכולה בראשה ותאונה ויקיצנה. וכשפוגעים בה שתי רוחות היפות — אני היא נקעתה להימר חנאה שבהן באורה שעה, לפי שהיא מחרשת בינה להיות רואיה את הנולד, ומחרסת עצה וגבורה לדחות אפלו הנאה כל-שהיא של עכשו מפני צער או הנאה קימת לעציד.

ובמעט שאין להם לבני הרים יתרון על האמחים והדומים, מאחר שאין בהם כח לנוכח ולניע או להשתנות תנועתן بكل-שהוא, ונפש הבהמית שלהם נדרנית תכף בקעה וסוף פגיל.

INTRODUCTION

2. You are walking along the riverbank and you come upon a valley full of reeds and rushes, all of them standing straight. Not one of them has the ability to move even a hair's-breadth from its position. Suddenly, a brief gust of wind comes and the entire upper surface is swaying to and fro like the waves of the sea. Not one of the reeds or rushes has the ability to withstand the wind and maintain its position even for a moment.

This is what characterizes the *nefesh ha-behamis* — the animal spirit. Out of its own free choice, it has neither the power nor the wisdom to rest or to move. Rather, it is swayed and moved by the sudden gusts of the winds of desire or pain — instincts which are implanted in it from its formation. Sometimes it is moved by the nature which it acquires through long-term conditioning. It reacts up until the point at which its desires are satisfied and its feelings then cease. It then is frozen into a lethargic sleep and is unable to move again until another wind of feeling and desire comes and awakens it. When it faces winds blowing in opposing directions, it follows whichever is the strongest at that moment, for it lacks the foresight to judge the future consequences of an action. It is devoid of the counsel and strength to refuse immediate gratification to prevent pain — or delay any gratification so as to gain even greater satisfaction in the future.

Animals have almost no advantage over plants or inanimate objects, lacking as they do the power to move or to stay put as a result of their own free choice. Their "soul" is subject to the whims of the wind — like the

פתחה

וילפי שאין לה לנפש הבהמתית מצדה שום רצון של בחריה, על-כן לא שיק ביה צויה ואזורה של עשה ולא-מעשה ככל.

ג) אכן האדם, שהוא בעל דעת וערמה ומושל ברווחו, יכול להניע נפש הבהמתית לטובות עצמו כרצונו, דהיינו לעורר בקרבה רוח של פאה וצער ממש, כגון לhabרים האפרים מן הקמה על-ידי קשוש הוזג, או לפתחם בברישת פאה לבוא להלך בפח, או להולד בפה פאות וברגשות מלמדות על-ידי הרגל, כגון לעליל. וכי שמדובר בקי ומן מה במלאת החנוך, יכול להשתמש בכל מיני כחות בעלי החיים כאדם העושה בשלו.

הרך משל: מין העופות, שהושה הראות שלהם חרד מאד — מלמדין אותן צידת חיים ועופות ודגים; כח השור — לחרישה; חמוד — למשاوي, ומרוצת הסוס — לעבודת האדם.

ואפלו הפיל הגדול, שבגוףו של אדם אין אלא כויתש נגדו — והצדדים מערימים להם ללקדן למאות ולאלפים. והשם יתברך, אשר השליט את האדם להשתמש ברוחות האורן לזרות בהן את הגאנות, להסייע את הרחמים ולמשך ספינות טענות מקצה הארץ לتوزלתו ולהגאותיו — חננו דעת עד למשל גם ברוחות נפש הבהמיות פגיל, רעל-ידי-כח יכול הוא לנצח על תועפת הפיל וללמודו לקפלו מרות מבצעיו, לצפות לאבוסו ולבדו בכל فهو, עד שלגבי האדם במעט אין יתרון לנפש חמיה על הדוממין והאומחים וכי, כגון לעליל.

reeds and the rushes by the riverbank.

Because the animal spirit lacks the will to exercise choice, the concepts of positive or negative precepts cannot be applicable to it at all.

3. Man, however — who is wise, crafty and who controls his will — can move the "animal spirit" to serve his own needs. He can stir it by providing it with desire or pain. For example, he can chase birds away from his grain by striking a gong or he can entice them into a trap by placing meat in front of them. Moreover, he can even create desires and feelings by conditioning the animals, as we have already mentioned. One who is expert and experienced in conditioning can use all sorts of the animals' skills to accomplish his own ends.

For example: Birds with acute vision can be trained to hunt animals, fowl and fish. The strength of an ox can be harnessed for plowing, donkeys can be trained to carry burdens and horses harnessed to serve man.

Even the mighty elephant — compared to which man is no more than a mosquito — is lured by man into traps by the hundreds and thousands. God, who gave man the ability to utilize the wind to winnow grain, to turn the millstones and to move heavily laden ships from one side of the earth to the other to meet his needs and desires, gave man the wisdom to control the "animal spirit" as well. This God given ability to command, enables man to control the mighty elephant, to train him to expect his master's commands, to accept the yoke which he places upon it and to serve man with all of its strength. In terms of man's ability to control, then, there is almost no difference between animals, plants and inanimate objects.

פתחה

ד) והנה, ה^הבעלים ה^הפקחים חסים מלאה ה^הטריח ב^היוטר על בהמ^התם, ומספיקים להם כל מ^החסורים בעין יפה, ב^ה כדי לאפ^הץ את כחם לעובד^הם, ועל כל דבר פשע חובטים אותם במקלות תכף, שלא מחר לסורה שנייה עוד; ומרוחחים משני צדדים.

והפוך ה^הברים בשוטים — מכבידים עליהם ומקמצין להם את לחם חם, ועל-ידיהם הם מקצין את ימי חייהם ומסידין מעובד^הם, או ממרין עליהם את הפיל, שכח גוף גדול כפליכפלים משליהם — הוא גם עליהם לרמסם ברגליו ולרטק איבריהם. והם מכרחיהם להתריס בנגהו בקרדומות, או ליצליחו לקפח את חרטמו להמיתו, או על-כל-פניהם לעשותו מחסר איבר ולאבד חצי שרו.

רשותים אחרים מפליגים לאידך גיסא, ה^הינו שמחניפין בהמ^התם במעט עבודה ומזונות מברחות; משפilian עצמן לשחוך עמה ומלמדין אותה להיות מבעיטה בטובתן, ווסף להשען בעלה לניהם בראשה.

ובדרך כלל, אותן ה^החפצים להשפר בכחות בעלי ה^הרים, צריכים להיות בקיאים במלאת החפוץ שלהם, ואננים נמנים להמציא בכל רגע מיני ערכומיות שונות כפי הענן. ומה גם צריכים שקיודה רבה וסבלנות רציפה ימים וימים, לבוא במחתרת דעות אותן ה^הבעלי-חסים המתחנכים עתה על ידיהם, בטרם שיצליחו להכנס חכם בונפשים ה^הבָּהמִית ולהאריך ממשלתם עליהם ברצונם.

4. Now, wise masters are smart enough not to over-work their animals. They generously provide them with their needs so as to realize their maximum effectiveness. If the animal shows any sign of recalcitrance, it is immediately struck to prevent it from repeating the action. The master thus profits from both ends.

The opposite is true of foolish masters. They overburden their animals and stint on their provisions. By doing so, they shorten their lives and forfeit their labors, or they cause the elephant — whose strength is far greater than theirs — to rise up against them. The elephant tries to trample its master and smash his bones, and the master is forced to protect himself, wielding an ax in an attempt to strike its trunk and kill it, or at least cause it to lose a limb and lose half of its value.

Some foolish masters go to the opposite extreme. They pamper their animals by underworking and overfeeding them. They demean themselves by playing with them and condition the animal to kick at their generosity. In the end, the animal subjugates its master to fill its stomach!

Generally, those who seek to profit by using animals must be well versed in training them, and expert in improvising all types of subterfuges as the situation demands. They must invest considerable effort and patience — for days and years — so that they can plumb the depths of the psyche of the animals that they are training before they can condition the animals to follow their instruction and will.

חַשְׁבּוֹן הַנֶּפֶשׁ

ה) הַפֶּה מִצְינוּ, שָׁאַפְ-עַל-פִּי שַׁהְפֵלְיָא יֹצֵר בְּרָאָשִׁית בְּרוֹן הָוּא מְחַבּוֹלָה וְמְצָאוֹת נְפָלוֹת וְנְשָׁגּוֹבָה וְנוֹרָאָה מִאָד בְּכָל חַלְקִי הַבְּרִיאָה, בְּכָדִי לְהָרְאָה שְׁלָמוֹת חַכְמָתוֹ יַחֲבֹר וַיַּמְלַאת בְּכָל הָעוֹלָמָה כָּלָם מְכֻבּוֹד — מִכֶּל מִקּוֹם בַּעוֹלָם הַדּוֹמָמִים וְהַצְמָחִים שְׁוֹלְטוֹת עֲדִין מִתְהָ נְצָחִית מְחַלְּתָה. לְמַעַלָּה מֵהֶם בָּרָא עַולָּם הַמְלָאָכִים וְהַרְיוֹחָנִים, לְהַיּוֹתָם עַוְמָדִים וּרוֹאִים בְּשְׁלָמוֹתוֹ וּנְהַנִּין מְכֻבּוֹד פְּרִיר בְּלִי הַפְּסָקָה; אֶלָּא שְׁעַדְין גַּם הֵם עַלְוִבִּים קָצָת, שְׁמַתְפְּרָנְסִים מִקְפָּה שֶׁל צְדָקָה בְּבָעֵלִיָּחִים. אֶלָּו וְאֶלָּו יְוָנָקִים מִמְדָת הַרְחָמִים שֶׁל עֹשֶׂה צְדָקָות עִם כָּל בָּשָׂר וּרוּחָ, דְּהַיָּנוּ נְהַמָּא דְּכַסּוּפָא, וּכְמַעַט עֲנֵי חַשּׁוּב כְּפַתָּה.

ו) אֶכְל הַמְּיטִיב הַעַלְיוֹן בָּחר לוֹ מִבְּינֵיהֶם סְגָלָה עוֹד — נְשָׁמוֹת בְּנֵי הָאָדָם, וּמְשָׁגַּרְוּ אֶחָת אֶחָת לְעוֹלָם הַשְּׁפֵל לְהַתְּגִּלְגֵּל שֶׁם בַּנֶּפֶשׁ הַבָּהְמִית זָמַנְמָה, לְדִבְקָה בְּדַרְכֵי וְלִהְיָתָב לְבָרוֹאִים, בְּכָדִי לְשׁוֹב אַחֲרֵיכֶם אֶל הַהְנָאָה הַעַלְיוֹנָה הַנוֹּזְבָּרָת לְעַיל בְּשִׁכְר עַמְלָה חַכְיוֹתָה; וּבָרִי זוֹ נְזֹנָת מִמְדָת הַחַסְד, כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַכּוֹתֵב (תְּהִלִּים סִב, יג): "וַיָּלֹךְ הַיְחִידָה כִּי אַתָּה חַשְׁלָם לְאִישׁ בְּמַעַשְׁהָוּ".

חַבָּה יָתָרָה נְזֹעָת לָהֶם לִיְשָׁרָאֵל, זָרָע אֶבְרָהָם אָוֹהָבָוּ שֶׁל הַקָּדוֹשׁ-בָּרוֹךְ-הָוּא, שְׁגָרָאוּ בְּנִים לְמִקּוֹם, סְגָלָה שְׁבָסְגָּלָה — שְׁהָרְבָה לָהֶם תּוֹרָה וּמִצּוֹת מִפִּי הַגְּבוּרָה מִמֶּשׁ,

CHESHBON HA-NEFESH

5. Although the Creator invested all facets of His creation with the most exalted and awesome workings so as to demonstrate the perfection of His wisdom and to fill the world entirely with His glory, still in the world of the inanimate and the plants, absolute death prevails. On a level above these, God created a world filled with angels and spirits whose purpose is to stand and observe His perfection and continuously bask in His glory. But they too are somewhat pitiable, for their sustenance is provided for them like the animals. They too draw their nourishment from the mercy which He, who performs charity for all flesh and spirit, provides. Their sustenance is "the bread of shame" and it is almost as if, in their poverty, they are considered like the dead (*NEDARIM* 64b).

6. But, in His supreme goodness, He chose from among them a select creation — the souls of men. He dispatches them one by one to the lower world, to temporarily be incarnated within the animal spirit, to cleave to His ways and to provide benefit for all that was created. His purpose is for these souls to be able to return to the Divine bliss which we mentioned, as payment for their toil and for the good that they have done. They are then sustained by His attribute of kindness [rather than charity], as the verse (*TEHILLIM* 62:13) states: *And You, G-d, show grace, for You pay man according to his accomplishments.*

An additional measure of His love is reserved for Israel, the descendants of Avraham who was God's loved one. They are called God's children, the select of the chosen. He granted them Torah and precepts from the

חשבון הנפש

בכדי להרבות עמלן ולהנעים את שכון, להוסיף על כבודם
ויליהוסיף על חכמתם עוד.

ז) כי הנה הנפש היבתנית אין לה שום שיכות בנסיבות
כג"ל; ואין לה על הנשמה האנושית שהיא רבונה, אלא
למלאת כל מחסורייה הגוףניים בלבד ולשעבך כל בחותמיה
היתרים למלאתה בעלה. אבל הנפש השכלית צריכה
למלאת עבודה רביה, בכדי למלמה מוסר ומדות שונות כל
ימי חייה כג"ל; צריכה להכנע לדעת נפש השפה ולהיות
צוללת במחקר חקמת הולוותה וסקלומתיה, שמתוכם תלמד
לעמד על סוף העתה ולהבחן אימת צרייך לישרה בשוטים
הוקא, ואימת לכבש בפה רך עקשנותה וטפשותה פאותיה.
ולא עוד אלא שהיא מושקעת תמיד בסבנה עצומה, לטע
בנפש התאות היבתניות.

לפיך כדי הנשמה האנושית לטל אחריך למס צערא
אגרא בעולם ההשגות כג"ל.

ח) וונזר לענין: נפש היבתנית העת קארה מאד. היא
צוקה בעניי בשר, שאין רואות אלא בסמויך בוגלי ובסל
עכשו, ואוכרת עזה לדחות טפל מפני עקר ועראי מפני
קביע. והיא גס-יכן מחרשת גבורה, דהינו שאין בה גבורה
להתעורר משות עצותה לעסוק באיזה מצות עשה; ולא
עוד, אלא כשמקיצין אותה פעם ופעמים לאוთה מצונה
עצמה, אין נעשה לה מרתוריות; ולא לקים מצות לא-
תעשה, ולעמד אפילו בפניהם רוח מצויה (של פאות היבתניות

mouth of the Almighty so as to increase their toil and sweeten their reward, to add to their glory and to make them even more beloved.

7. The animal spirit has no relationship to the precepts. Its only connection to the human spirit — which is its master — is its responsibility to fulfill the latter's physical needs and to subjugate all its remaining powers to performing its master's work. The intellectual human spirit, however, has numerous tasks to perform. It must teach the animal spirit ethical behavior and develop positive character traits for as long as it lives. It must humble itself so that it can understand the frivolity and foolishness of the animal spirit, for by doing so it can then understand the workings of its mind and determine when it should be punished with lashes, and when its stubbornness and the folly of its desires can be subdued by gentle persuasion. Furthermore, the intellectual human spirit is in constant danger of itself being swallowed by the desires of the animal spirit. Because of the dangers that it faces, the human spirit is indeed worthy of being rewarded in a manner commensurate with its labors in the world of ideas.

8. Let us return now to our discussion. The animal spirit has a short attention span. It observes the world with material eyes, seeing only that which is close, obvious and immediate. It is totally incapable of rejecting the unimportant for the fundamental, the transitory for the permanent. It also lacks strength — i.e., the power to rouse itself out of its lethargic sleep and occupy itself with the fulfillment of a positive precept. Moreover, when it is stirred once or twice to perform a precept, it becomes resentful. It lacks the strength to observe the negative precepts or to stand up against even the

חשבון הנפש

הנקרא יצר הרע, וכל-שָׁכֵן בָּרוּךְ שָׁאַנְהָ מִצְוִיתָ הַנִּקְרָא
נֶסֶּיּוֹן;

ולא עוד, אלא שנכנעת ונדרחית מפני היצר הרע תכף
ומיד בגעיל, שאם לא-בן, היה יכול להשלים קוצר המשיג
שלה על-ידי המלכה מתחינה. אמן מי שאין בו רוח גבורה
לעמד על נפשו ולקיים לו פנאי להמלכה — אין לו פרקנה.

ט) ולפי שהאדם מתחלה בראיתו נולד בהמה ממש,
שכל פעלותיו הם כמחעיק בעלם, ויצרו הרע הולך
ומתגבר יום יום מעת הולדתו עד תם כל שני קטנותו, ועל-בן
נקרא שמו זקן וכיסיל. אכן אחר-כך מתחלה להתגלות בו
רוח עצה חכמה וגבורה, דהיינו שגעה בעלה-בחירה,
להתפוך בפועלותיו להשגת איזה תכליות ידוע תמיד, ומה גם
להתקומם קצת נגד רוח פאות הבהמי, ולהשנות עד שימליך
על-כל-פניהם ברוח בינו-תחליה, מתחלה להיות רואה את
הנולד. ובאותו פרק ממש מתחילה ימי הנערות, שהוא עת
הלהת אומהה הינה הנעימה לעשיות צדקה וחסד עם
הבריות, ולמצוא קורת-רווח להכיר חדשניים נפלאים בבחינות
היצורים.

י) ומעתה אם יזרו לנולד ליד מסכן וחכם זהה בכם
ובחכמה, להגבר חשוק פמיד לראות ולהראות לאחרים את
שלמויתו יתברך, להכיר בטובותיו ולהיטיב לברויאו — אזי
סופה למץ בפסיל האון למאר, ומה גם למכד את הפל

"normal winds" [of the animal desires which are called the evil inclination]. It obviously lacks the strength to stand up to the "unusual winds" — i.e., the tests of faith — to which men are at times subjected.

Furthermore, it immediately humbles itself before and surrenders to the onslaught of the evil inclination. Were it possessed of strength, it could compensate for its short-sightedness with calm deliberation. However, one who lacks the strength to protect himself and to take the time to think, is truly beyond help.

9. Man, from birth, is truly an animal, for all his actions are automatic, and his evil inclination grows stronger from the day he is born until the end of his childhood. It — the evil inclination — is therefore referred to as *old and foolish* (see *KOHELES* 4:13). However, after childhood, the signs of a spirit of counsel, wisdom and strength begin to appear. Man becomes capable of exercising free choice. He can now direct his actions to accomplish a given, known end as well as begin to rebel against the dictates of his animal desires — at least by giving them consideration before acting upon them. He begins to see the consequences of his actions. It is at this juncture that youth begins — a time when man first begins to appreciate the sweetness of acting kindly and generously towards others, when he first begins to appreciate the wonders of creation.

10. From this point, if one is zealous in raising this *poor wise youth* (see *KOHELES* 4:13) with strength and wisdom, reinforcing the intensity of his desire to see and show others the perfection of God, to recognize His goodness and provide benefit for that which He created, then he will eventually rebel against the *old fool* — the evil inclination — and he will be able to harness the "great

דול ולהכניעו לעובדתו.

אלא שאריך להשתדרל קדם לכך
למרט את קליזנו ולהכנין עצמו בתחבולה למלחה.
הכנינו: (א) להם אותו בכח פחאמ ובהלה; או (ב) לגנוב את
לבו בערמה. דרך משל: מי שהיו שני בניו בעסנים. והוא
מאים על הגדול שביהם, כמו שאמרו חכמינו זיל: "כל
הפועם, כאלו עבד עבودת כוכבים". ומתייל לחגך את
האזור על-פי דרכו למנוחת הנפש. מכאן לסלנות. מכאן
למלה "מהיות טוב אל תקרי רע".

יא) משל אחר: השיטון (-העישון) והשכורות הם
מהתאות המלמדות הניל. והנה שני אנשים שנשתקו
בתחאות אלו מכמה שנים. ועתה נמלכו ברוח הבינה. שהם
מקלין את קמוןם. מבלין את זמן. ומאבדים כחות השנאה
והנשלה. ובפרט כח הזיכרון. ונטלו עזה לרחות הנאת האורות
של הבעל מפני הוק הברור. ושניהם מתגברים עעה לעזובם
בפועל: אלא שהראשון משך ידו מהם בפעם אחת רעל-
ברחו. והשני הערים להרחבת זמנו שבין שתיה לשתייה. או
למעט שעור כל אחת ממן אחת במשהו. עד שיבחרו
שניהם על פאותיהם לגמר. הנה נזכר ברור. שהראשון
הרוית זמן על-ידי שהשיג את מבקשו בימים מועטים. אלא
שבזבזו הרבה מכם הגבורה שלו. והשני שמר את פחו
והפסיד זמנו.

יב) לפיכך מי שהוא עז וגבור. נאה לו לתפס דרך
הראשון. לפי שאין רוח של כח שהוא מהו לו בונזק הצען.

elephant" — his animal spirit — to work for him.

First, however, he must strive to prepare the weaponry and strategies that he will use in battling the evil inclination: by confusing it with a strong, sudden onslaught, and by deceiving it. For example: If one has two children who are prone to anger, he can intimidate the older one by quoting the words of our Sages (ZOHAR I 27b) that *one who becomes angry is considered to have worshipped idolatry*. Concurrently, he can train the younger one according to his bent, teaching him to be more placid which will in turn lead him to be more patient, which will in turn lead him to the level of *In being good, do not be called evil*. (BAVA KAMA 81b)

11. Another example: Smoking and drinking are learned desires. Let us assume that there are two men who are addicted to these desires for many years and have now reached the conclusion that their habits are a waste of money, time and their physical and mental faculties — especially the power of memory. Recognizing their losses, they decide to break their habits and both are successful in doing so. However, they choose different methods to accomplish their goal. The first person decides to break his habit by forcing himself to immediately quit. The second decides to extend the time between each drink, or to drink less each time. Eventually, they are both completely successful. The first person has achieved his goal quickly but has expended a considerable amount of mental energy. The second has conserved his mental energy at the expense of the time which he wasted.

12. Thus, one who is strong and energetic should choose the first path, for the conservation of his mental energy is worth less to him than is his time. This was the

זהו עניין דורות הראשונים, שהיה להם רחוב כפחו של אלים לראות את הנולד בהוה והסתום בגלו, וקיי גם גבוריהם להלהיב את היראה בלבם, כדי לנצח על-ידה את העצלות והפאות, ולקים את התורה עם כל פרטיו לאו ד"לא תשוד", בלי שום סיוע של עוז ותרופה אחרת, פמו שאמר הכתוב (תהלים טז): "שְׁתִּתְהַלֵּךְ לְנֶגֶד תְּמִיד בַּיּוֹם יְמִינְךָ בְּלִאמּוֹת". ומה גם הלגבי משה אפלו היראה עצמה מלטה זוטרת.

ג) אלא שקיי הדורות מתחלשים והולכין, עד שבימי חכמי המשנה והתלמוד הזקקו להיות ערומים ביראה, דהיינו שלא היה פה גבורתם מספיק עוד, והצרכו לצרף עמה את הערמה ולפדו את העם באזהרות מיוחדות, כמו שאמרו זכרונם לברכה: "הוּא זָהָר בְּשָׁלֶשׁ דְּבָרִים וּכְרוּ"; "הַזָּהָר בְּכָבוֹד חֶבְרִיכָם וּכְרוּ", לפי שביל אחד ממן תפסו לעקר אותו המהות שפיהלו אצל בני-גilo.

אחר-כך קמו הדורות המאוחרות ממן הרבה, שלא הספיק להם התקנות הראשונות עוד, והמציאו עניין חשבון הנפש, והיא מחייבה זקרה לאדם שכבר נכשל בדבר אחד, שיחזק חטאתו נגדו תמיד לעגמת-נפשו,

approach of earlier generations. They had the broad-mindedness to be able to see the future within the present and the hidden within the revealed. Moreover, they also had the spiritual strength to stir up the fear of God within their hearts so as to use it as a weapon in vanquishing lethargy and desire. Their fear of God provided them with the motivation to fulfill all of the Torah with all of the details of the prohibition of *you shall not stray from all that they [the Sages] instruct you* (*DEVARIM 17:11*), and they needed no additional assistance to accomplish this. They are characterized by the verse (*TEHILLIM 16:8*) as, *I have placed God before me always, and because He is by my side, I shall not fall.* In people like Moshe, even the fear of God was insignificant. [His ability to vanquish his desires was so acute that he did not even need that fear to assist him.]

13. Later generations, however, became progressively weaker. The Sages of the Mishnah and Talmud could no longer rely on their strength alone, but had to employ all types of subtleties to reinforce their fear of God. They therefore offered the people specific exhortations. Thus, we find that our Sages said: *Be careful of three things and you will not sin* (*AVOS 2:1*), and *Be careful of your friend's honor* (*AVOS D'RABI NASAN 19:4*). They understood that they had to emphasize the importance of the character traits which had weakened in their contemporaries.

Later generations found the exhortations of the earlier Sages to be insufficient in providing them with the strength to do battle. They therefore developed the idea of *chesbon ha-nefesh*, of taking a personal accounting: a strategy that is most precious, especially for one who has stumbled once in a certain area. By constantly reminding himself of his sin and reinforcing his remorse, he can

שעל-ידי-ך יונצל מלאה-כשל בהם שנית עוד.

והנה לאותן בעלי המזאה היה מספיק עדין חשבון מחשבי של ראשי דברים. והוא שווין שעה אחת שבייה פנואה להם לחשבון ההוא בכל יום. בדורות אחרים היו הצרכו לרשם בספרים, ומדור לדור התחילו לפרט חטאיםם בכתב יותר ויותר, עד שלא נשאר להם פנאי לעובדה העקרית, מפני המלאכה הטעלה הזאת שאינה אלא דרך לעובדה.

יד) אחריך קמו הדורות האחוריים והתחלו לחתר ולשוב אל העובדה, על-ידי שיגעו בכל כח לחשב חשבוניהם בלילה על מטבחם. אחריך המציאו עוד לפנות להם שעה אחת של זהירות הקודמת למעשה בעת היקיצה מהשנה בפרק, לעת שהקדוש-ברוך-הוא מഴיר לנו את הנשמה מלאה עז וחדרה, והוא פנואה ומתעלסת להשכיל ולהיטיב. וברב הימים נתמכו הלבבות עוד יותר ויותר, עד שאין הננסים של עכשו, האיסטניסים מן התוכחות, יכולין לוטר עוד מגבורה הרzon שלהם כלום.

טו) דרך משל: כבר ידוע, שהנפש ה�נית עשויה להחליף רעיון זה על-פי סגנון מהלך קבוע שלא תמיד, ואין בה כח להשתות ולעמד ברגע במחשבה אמת, זולתי על-פי רצון נפש המשכלה, שהיא יכולה למן רון בפינה לעכב אותה (ב כדי לדקדק ומינה במחשבה אמת) או להפנזה בדרך אחר בעל-ברכה. אבל גם לכח הרzon ההוא יש גבול, כמה הוא יכול להזכיר את נפש ה�נית; וקשה-כבד עליה יותר מדי, כדי היא מתקוממת בכח להפיל

insure that he will not stumble again.

Those who developed this strategy found it sufficient to think about their failings generally and they would devote a free hour each day to this introspection. Later generations found it necessary to record their sins, and subsequent generations found it necessary to do so in considerable detail. Eventually, they became so involved in this accounting, that they had no time left for their real work — the Divine service. They became preoccupied with this subsidiary labor which is no more than a means towards the Divine service.

14. In the last generations, people tried to return to the Divine service by focusing their efforts to make this accounting at night before retiring. Later, they adopted the practice of adding another hour as a means of preparing before they did anything during the day — in the morning when they arose, for at that time, when God returns the soul full of vim and vigor, the spirit is free to reflect and do good. But with the passage of time, the hearts of men degenerated even further, until the point where the "dwarves" of our time — who are too delicate to accept reproof — no longer have the willpower to force themselves to do anything.

15. A parable: It is well known that the animal spirit only changes its thoughts according to a preset pattern. It does not possess the ability to stop and reflect upon a single thought unless forced to do so by the will of its intellectual master. The master can tighten the reins to hold back the animal spirit so as to focus on a single thought, or it can forcibly turn it in a different direction. However, the willpower of the intellectual master is also limited in the extent to which it can force its will on the animal spirit. When the intellectual spirit overburdens

רוכבּה אַחֲרֵי וְלִהְכְּנִיס בְּלִבּוֹ דָּוָקָא אָוֹתָן מִחְשָׁבּוֹת הַיּוֹתָר שְׁנוֹאוֹת אֲצַלּוֹ בְּכָדִי לְהַקְּנִיטוֹ.

טו) וְמַעַשָּׂה בְּשַׁנִּי אָנָשִׁים רְכִים בְּשַׁנִּים — שְׁנִיהם בְּגִינִּי תּוֹרָה, יְרָאֵי אֱלֹהִים — נִתְחַנֵּן אֶל לִבָּם לְהַתְּפִלָּל בְּכָבוֹנָת פְּרוֹשָׁה הַמְּלֹוֹת. הָאַחֲרֵי קִיה בָּר שְׁכֵל חָרִיףּ וּמְזֻגּוֹ חָם, וַיְחִיד לְאַבְיוֹ וְלְאַמּוֹ, וְנִתְּלַהֲבָה בִּירָאָה בְּלִבּוֹ פְּתָאָם לְאָנָס נִפְשָׁו בְּכָל כְּחוֹ לְגַמֵּר בְּכָל תְּפִלּוֹתָיו בְּלִי שָׁוֹם סִיג מִחְשָׁבָה זָרָה — הַמְּרִיד עַלְיוֹ אֶת יִצְרוֹ, וְהַתְּמִרְמֵר הַוָּא בְּנֶגְדּוֹ עוֹד יוֹתָר, וְכֹה קִיְתָה הַמְּלָחֶמה הַוּלְכָת וְגּוֹבְרָת בְּנִפְשָׁו מִשְׁךּ כִּמְהָחָרְשִׁים, עַד שְׁנִיטְרָה דַעַתּוֹ עַלְיוֹ, וּבָכָל פָּעָם שְׁהִיה מַגִּיעַ לְהַזְכָּרָת הַשָּׁם בְּתִפְלָתוֹ, נִשְׁתַּבְשֵׁשׁ לְהַזְכֵּיר שָׁם עֲבוֹדָת כּוֹכְבִים בָּמְקוֹםָה.

וְהַשְׁנִי קִיה בָּעֵל שְׁכֵל מִתְחַזֵּן, מִיְשָׁב בְּטַבּוֹעַ, עַם-הָאָרֶץ בִּימֵי בְּחַרְיוֹתָו, וְהַתְּחִיל לְהַרְגֵּיל עָצְמוֹ לְתוֹרָה וּלְעַבְזָה מַעַט מַעַט עַד שְׁבָא בְּשַׁנִּים; לִמְדָת תּוֹרָה הַרְבָּה וְנִתְפְּרָסָם לְתַלְמִיד-חָכָם חָשׁוֹב בָּעִירָוּ, פָּס וּמִשְׁר בְּמִשְׁאוֹ וּמִתְנָנוֹ עַם הַבְּרִיּוֹת, וְתִפְלָתוֹ בְּרוֹרָה מִמִּחְשָׁבָה זָרָה.

וְכַשְׁנַשְׁאל עַל זֶה, מַנִּין זְכִית לְכֹה? וְהַשְׁיבָ: זֶה כִּמְהָ וּכִמְהָ שְׁנִים שֶׁקְבַּלְתִּי עַלְיָהָרְגֵּיל אֶת עָצְמִי לְהַחֲזִיק אֶת דָעַתּי בְּמִחְשָׁבָה אֶחָת (דָבְרִי-תוֹרָה אוֹ תְּפִלָּה) מִשְׁךּ זְמַנְיָה, וְכֹה עַלְתָה בִּידֵי בָרְבּ הַיָּמִים לְהַחֲזִיק מִחְשָׁבָתִי שְׁעָה אֶחָת וּיוֹתָר!

הַוָּא מַת בָּשָׁם טֹוב, וְהַנִּיחַ חֲבִיר נִחְמַד עַל הַשְׁלָחוֹן עַרְוק בְּרָכָה אַחֲרָיו.

the animal spirit, the latter rebels by rearing up in protest to divest itself of its rider, and will spitefully focus itself on those specific thoughts that the intellectual spirit detests most.

16. There were two young men — God fearing students of Torah — who took it upon themselves to pray with devotion, concentrating their attention on the meaning of the text. One was bright and passionate, an only son. The fear of God burned so fiercely within him, that he decided to immediately force his spirit to complete his prayers without allowing any trace of foreign thought to enter his mind. However, as a result of his efforts he caused his spirit to rebel against him, and the spirit became even more resentful. His battle with his spirit went on for months until the point was reached where he became confused and found that every time he reached a place where the name of God appeared in the prayers, he would recite the name of a false god instead!

The second young man was less intelligent and more even tempered -- somewhat ignorant while still young. He began his efforts with slow conditioning, studying Torah and fulfilling the precepts until he matured. He learned much Torah and became famous as a scholar in his city — straightforward and honest in his dealings with others, his prayers free of all foreign thoughts.

When asked how he had merited reaching this level, he replied: "For many years I took it upon myself to focus my mind on a single thought — either Torah or prayer — for a specific period of time. By doing so, I eventually trained myself to be able to concentrate for an hour or even more."

He died with an outstanding reputation, and left a fine

יז) ומעשים בכלל יום בזמננו, בעונותינו הרבים, באנשימים יקרים שנכוין באש היראה בימי רתימת מזג בחרותם, כשהנחפזין לעקר ולשרש היצור הרע במוחה ולאבד זכרו מתווך קמתי לבם – סופן משתקעין במרה שחורה רשעמים הדעת, דהיינו מיתה נפש השכלית שלהם, מدرس לפיל (סימן ד). על כן צריכין אנו לשום כל מבחן בנסיבות של גנבה דעת הבהמיות ובכלל מיני תחובות של מלאכת חנוך המדות בלבד.

יח) ואמנם אותה מלאכת החנוך שהוא עסוקים בה פאן, אף על פי שהוא מאד, לפי שיש בה צורך לכל נפש, וקשה הרבה מאותה הדעת, מחתמת שבכאן נפש השכלית המכנית והבהמית המתהנת משתתפין בגוף אחד; מכל מקום לא הנחילונו בה חכמי הדורות שלפנינו כי אם מעט מזער. כי הנה חנוך הבנים בבית אביהם ומלמדיהם, ותחמת הנגנת המדרינה, דהיינו חנוך אמה שלמה על-פי נימוסי מושליתה ומחוקקיה, שהעמיקו בהן חכמי הדורות הקודמים, אין בהם שום תועלת בנדון דין, לפי שהם משתמשין על-פי-רב בימי שבר וענש גופני: הרב מחלק קליות וגוזים לתינוקות המקשיבין לקולו, ומיסר בשבט את המסרין, ויד האדון נטיה על עבדיו לשבר ולפצענות תכף, ודבר זה אין לו שכות בכאן כלל. ואף-

work on the *Shulchan Aruch* as his legacy.

17. To our chagrin, in our times it is quite common to find wonderful people who, singed by the flame of the fear of God while young, impulsively attempt to quickly eradicate the evil inclination and destroy any trace of its influence from their hearts. What happens, however, is that they end up sinking into depression, stilted intellectually with their spirits dead. They are trampled by the elephant (see paragraph 4). Consequently, we see that we have no choice but to concentrate efforts in trying to deceive the animal spirit through various strategies that teach character development.

18. It should be noted that the discipline to which we refer — albeit important in that every soul requires it — is more difficult than the conditioning of the animal spirit to which we earlier referred. The reason for this is because the intellectual spirit — which conditions — and the animal spirit — which becomes conditioned — share the same body. In any event, the Sages of previous generations left us very little in terms of the ways in which this can be accomplished. The subject of educating one's children, or the manner in which a state should be run or the education of an entire people to act according to the values of her rulers and lawmakers were dealt with extensively by the Sages of previous generations. However, their counsel is of little use to us in the matters we are discussing. The educational methodology which they suggested is predicated mostly on the use of physical reward and punishment. A teacher hands out candies and nuts to the students who pay attention and strikes those who refuse to do so. The master's hand is always ready to provide reward or punishment as is called for by his slave's actions. This type of reinforce-

על-פי דאיינהו גופיהו מודו שucker שלמות כל מיני מלאכת הchnukah תלוי בחנוקה של הערמת וגנבת הדעת, מכל מקום לא מסתgli להו בה, ואדרבה הם שמים מבטחים בשקר רענש פסמייד.

יט) ומה גם בחכמת המוסר גופא, שהפליגו חכמינו זיל לפרש ביה את הדבור לפיקח עיני הבינה שלנו, להראות לנו את הנולד בהוה ובהסתום פגולי. ואף-על-פי שון עצמן צדיקים וחסידים גדולים היו, נאה דורשין ונאה מקימים, ואין לנו פה להשיב על תוכחותם, מכל מקום הרי הם לא דברו אלא באזני נפש השכלית בלבד; אבל מני נטל אנחנו עצה לרדות בנפש הבהמית שלנו להכניעה למשמעתנו? ואף-על-פי שוגם הם יעצו לנו בפה עצות נחמדות להקל علينا את המעשה, מכל מקום אין זה כי אם מעט מזעיר, ועל-פי-דבר דברים פרטיים המסתעפין מהנוקה המדות הכלליות, הנקרים אצלם זכרונם לברכה חותמת הלבבות בלבד. והלוואי עזבו לנו אותן צדיקים המוכיחים, או על-כל-פניהם תלמידיהם ששמשו לפניהם, זכרונם לברכה, גם פרטי ספור מארעותיהם, ולחכמינו באוותן הטעבות הפלאות שהמציאו הן לעצמן לכבש את נפש בהמיותם ולהעלותן למדרגותם הנשאה שהוא משתומם אין עלייה מבלתי יכולת ותויה להגיע אליו.

כ) אכן לפני בפה שנים נתקלה פחבולת חרדשה, והיא המצאה נפלאה במלואה זו, שפמלה שיתפשט טבעה אם ירצה השם ב מהרה, כאויה של המצחית הדפוס שהביאה אויה לעולם. פחבולת זו מקשרות ארבעה מיני תרומות

ment has no relevance whatsoever to our discussion. Even though the Sages admit that the ultimate success of disciplining is contingent upon deceiving and tricking the animal spirit within man, they did not pursue this. On the contrary, they placed their trust in the efficacy of reward and punishment.

19. This is especially true as concerns the *mussar* discipline itself. Our Sages expounded at length, opening our eyes so that we might see the future as clearly as we see the present, the hidden as clearly as we see the obvious. Though they were themselves great *tzaddikim* and *chassidim*, practicing what they preached, and though we stand silent in the face of their reproof, nevertheless, they only addressed the intellectual spirit. From where are we to draw counsel in our attempts to subdue the animal spirit so that it is subject to our will? Although they did provide us with a few bits of good advice to make things easier for us, these are no more than a drop in the bucket and usually specific details that are offshoots of their general efforts in educating towards character development — a discipline which they referred to as "duties of the heart." Would that these reproofing *tzaddikim* — or at least their students — had left us some account of their lives, for we would then be able to study the strategies which they developed to subdue their animal spirit. We would then be able to see how they were able to achieve their lofty stature which we gaze at in awe without hope of achieving ourselves.

20. A few years ago, a new strategy was developed — a strategy that is a wonderful innovation in this field [of *chesbon ha-nefesh*]. It would seem that the method will spread quickly — like the invention of the printing press

הנִיל בימד, והיינו שעת שכיבה וקימה, חנוכים וחוּשְׁבוֹן הנִפְשׁ ; אלא שהיא מחרשת את טרחם, ומרוחת כפלים-כפלים את תועלתם ; איננה מבליה את הזמן כמותם, ואדרבה מפניה כל היום כלו ערזן בסדר נאה וברעת צלילה לעבודת השם יתברך. היא מסקלת דרך החשבון, מפשירה רוחחות המוסרים, ומקלה חנוך המדות הטובות וממהרתן ; ולא עוד, אלא שפמקחת גם דרך הרגל בהן על-פי חשבון מעט עתנות (מפרש לקמן) שהיא נותנת לעושיהן.

כא) אלא שמחמת שהן נוחים מאד, לפיכך כל עקר فعلתם תלויה בהתמדה רצופה, כמו שאמר הכתוב (איוב יד, יט) : "אָבָנִים שְׁחַקּוּ מִים" ; שהדבר ברור, שהחנוך הנח והפטחן מוסיף אפילו כח על הגוף הבהיר עצמו ; ובמגעשה של אותו בעל אגרוף הגדל בארץ יון, שהרגיל את עצמו לשאת על כתפו עגל בון-בקר כמה שעות מדי יום ביוםו, מעת הילדו עד שנגעשה פר בן שלוש שנים ; ועדין לא היה יכול להכבד עליו אפילו בגודלו יותר מבקטנו, עד שנטותמו רואיו ולא האמינו שומעיו, והיינו אותו שלא הופיע בהערכות גנבת הדעת של נפש הבהירות שלו.

which brought light to the world. This strategy ties together the four elements which we talked about: balancing one's personal ledgers before retiring and upon awakening, conditioning and *chesbon ha-nefesh*. However, it spares the person much of the effort that these elements required when utilized alone as well as being far more effective. Instead of taking up all of a person's time, this method actually leaves the entire day open and orderly, with the mind clear for the Divine service. It clears the path so that a person can make his accounting, tempers the fires of *mussar* and facilitates character development. Moreover, the process of becoming accustomed to follow this method is sweetened by the knowledge that by acting according to it, one lessens the amount of sin of which one is guilty.

21. Because the method is easy to follow, it can only be effective if one follows it continuously. As the verse (*IYOV* 14:19) states: *Stones are eroded by water*. It is also obvious that simple, continuous discipline strengthens the animal spirit as well. The story is told of a famous Greek wrestler who would carry a calf on his shoulders for a few hours each day. He did so from the time that the calf was born until she was three years old — and despite the fact that the calf grew heavier and heavier, he was able to do so. Those who watched him were amazed by his strength, those who heard about it didn't believe what they heard. None of them realized that what he had done was fool his animal spirit by conditioning it.

וזה מעשה הហנות:

(כב) לכתחלה מזמין להם (מעצמן או מפי סופרים וספרים) שלשה-עشر פרקים של מוסר ושלשה-עشر מדות שונות, דהיינו לאיש ולאיש כפי צרכו לתקון מדותיו הרעות, כי "חפסת מרבה, לא חפסת". ולאחר-כך כולין תכן כל פרק ופרק לתוכה פסקא אחת או מקרה אחד של מוסר זאת, וחזרין ימכויסין בונת כל מקרה ומקרה ברמז מיחד לו — כל רמז משמש משך שבוע שלמה, באופן שיכלה חנוך כלל הרמזים לערך ארבעה פעמים בשנה, פעם אחת לכל תקופה. ובראשונה שונין אותן הילג פרקים ומדקדקים בהן כראוי, בכדי לעמוד מתוכן על תכליות בונת הילג מקרים; ולאחר-כך קורין ושונין הילג רמזים עם פסיקתן מרישא לסתפה ומשיפה לרישא בפה פעמים, עד שהיו שגורין בפיך כלם, ומהיום זהלאה איןך צריך אלא לרמז אחד מהן בכל שבוע פג"ל, דהיינו שבסמוך כל ימי השבוע לא יוזח הרמז ההוא עם הפסקא שלו מدعתק כל בפה שתוכל, והוא חקוק כל-כך בלבך, עד שידמה לך כאלו אתה רואהו בתובך מפרש נגד עיניך, כאלו אתה שומעה מלחשין לך באזניך, וכאלו אתה עונה אחורי גס-בן בפיך.

(כג) משך ימי השבוע צריך אתה להשתוקק: מתי יבוא מקרה זה לך ואקימנו! ואם לא יאה לך מארע לקימנו כראוי — הרי מקרים לקים אותו בכל מה דאפשר, לפי של בפה שתווסף לקים אותו היום, כה קל עלייך המלאה למצא עליה לקימנו מחר, ולאחר-כך יתחזק הרא בקירות לבך יותר ויתהר. אכן כל שאר י"ב רמזים יהיה צפונים בלבך למשמרת בלבד, אלא שבקל ערב צריך אתה

PREPARATION

22. The first step is to collate — either by oneself or from books — thirteen chapters of *mussar* literature that deal with thirteen different character traits. Each person should prepare material relevant to his own negative traits for "if you try to grab too much, you will wind up without anything." Next, one should summarize each chapter into one short statement or verse of *mussar* and each one of these short statements should be condensed into a codeword. Each codeword is used for an entire week, so that through the fifty-two weeks of the year, one will have used each of the thirteen codewords four times, once in each season. In the beginning, one should carefully read the thirteen full chapters of *mussar* selected so that he understands the intent of the thirteen summarizing statements. Next, the thirteen summaries and their corresponding codewords are reviewed a number of times — forward and backward and vice versa — until one reaches the point where he is completely familiar with them. From that point on, one will need no more than the codeword alone each week. He should then concentrate on the codeword associated with the summary for a week, as if it was engraved on his heart, as if he saw it actually written in front of him, as if someone was whispering it into his ear and as if he was repeating it after him.

23. Throughout the week, one should hope that he will be presented with the opportunity to deal with the specific character trait associated with that week's codeword. If the opportunity does not present itself, then one should try to create a situation that calls for him to test the trait on which he is working. The more that one puts this into practice now, the easier it will be

לקבל חשבון אם לא עברת עליהם ביום.

כד) ולענין זה צריך שתהיך לך פנקס קטן אחד של תשעה דפים, בהם שמונה-עשרה עמודים: שלשה-עשרה מהם ל"ג מודות האמורות לעיל; בראש כל עמוד כתובرمز אחד מן הי"ג רמזים ומפרש במקרא שלו, ותחתיו לוח ארץ לארכ שלש-עשרה אצבעות על רחוב שבע, באופן שתוכל לסמן לך بكل מושג הארץ, כולל תשעים-אחד מרבעים קטנים; דהיינו שבע ערוגות של שלשה-עשרה מרבעים אצבע על אצבע. ואז תרשם מצד ימין של ערגה הימנית אותן הי"ג רמזים, זה תחת זה בסדר, ואחר-כך תסמן לך באותיות: א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' על הערוגות מלמעלה, בקדמי ליחד כל אחד מהם ליום מיחד מימי השבוע. אחר-כך תקח לך עוד ארבעה עמודים לארבע תקופות השנה, ותחזין על כל אחד מהם מרביע גדול של ארבע-עשרה אצבעות רחוב על שלש-עשרה ארץ, דהיינו מאה שמונים ושנים מרבעים קטנים של אצבע על אצבע; מימין המרביע הכלול תרשם הי"ג רמזים פניל, ועליו מלמעלה מסמנים ארבע-עשרה ערוגות זו אצל זו לרוחב העמוד באותיות א' ב' ג' ד' וכיו' עד י"ד — כל ערגה מיחד לשבוע אחד משלשה-עשרה שבועות של כל תקופה, וערוגה הארבע-עשרה לכל חשבון שלש-עשרה שבתות בעיל כאחת. והנה שלשה-עשרה לוחות הראשונים יקראו "לוח העונות", וארבעה האחרונים — "לוח הסכומות". הלוח האחרון מלא לוח הסכומות יש בו עוד ערגה אחת יתרה מצד שמאל, מיחד לכל הארבע תקופות או לסתום כל השנה כולה. ולדוגמא הובאו כאן שלשה-עשרה פרקים ופסקיהם ורמזיהם עם לוחותיהם, מחלוקתיהם וכל סימנייהם, באוצרות שבסוף הספר.

to do so in the future, and it will become second nature to him. As concerns the other twelve codewords; one should review every night whether one has not violated them [i.e., if he has acted in accordance with the traits which he is trying to reinforce].

24. For this nightly review, one should prepare a small notebook of nine pages — i.e., eighteen sides. Thirteen of the sides are to be used for the thirteen character traits. On the top of each page, write down the codeword for that particular trait along with its corresponding statement of summary. Next, prepare a chart thirteen spaces long and seven spaces wide, far enough apart so that there is room to write in the ninety-one small boxes in the chart. On the side of the right hand column, the thirteen traits should be copied one under the other. On top of the chart, the numbers 1-7 should be written above each box so that each box corresponds to a day of the week. Next, take four pages for the four seasons of the year, and draw a chart thirteen spaces long and fourteen spaces wide, so that you have a chart with 182 spaces. Along the right margin, copy the thirteen codewords. On the top of the chart, write the numbers 1-14 above each box. The first thirteen boxes are meant to correspond to one of the weeks of each season. The fourteenth is to be used as a summation for the entire thirteen weeks. The first charts are referred to as the seasonal charts, while the last four charts are referred to as the the charts of summation. The last chart of the four should have an extra column on the left hand side. This is to be used to sum up the entire year. To illustrate what we mean, we have included thirteen chapters with their codewords, statements of summary as well as a sample chart in the back of this work.

זהה סדר ההנאה:

כה) בכל בקר תקרה בפיק הרמו השיך לאותו שבוע, ותפסיק מעט ב כדי להחפונן כיצד להשתמש בו היום. ואחריך פרקדק לחקר בדעתך, כמה מני עסקים מטלים עליך להטפל בהן היום — הוא במלוי דשמייא, הוא במלוי דעתמא — ותעורר לך היום לעשותן בסדר נכוון ובמשך הראוי לכל אחד ואחד מהן, ובסדר זה ממש תהיה שקורד אחריך לגמורים, ובמשפט זהה עשה בכל יום ריום. ובכל ערב קדם השנה חזר לאחוריך להבחן במה בלית היום זהה, כל עסק תעסוק וכל פרטומיה זה אחר זה בסדר מבקר רעד הערב. ואם לא נתקימה מחשכתך (במקצת מהן) מבקר פון העתק להחפונן מפניימה לא נתקימה. ואם ארע מלחמת איזו טעת, איזי פרקדק היטב מניין באח לכל הטעות ההוא, ותשמש בו להתחכם מנשיון זה לימים הבאים. אחריך קום ו廟פש, אם אויל עברת על איזו מי"ג מדות שלך היום, ואז תרשם לך תכף בעת של עופרת נקודה קטינה בפנקסך, בערוגה השיכה לאותו יום ובמרבע השיך לאוותה מהה שערת עליה. ואם שניית ושלישת בערבה זו ביום ההוא — איזי תשנה וחילש הנקודות באותו מרבע כמספר החתאים, וכן לכל חטא וחטא עד גמיא, וכן מלילה ללילה עד תם כל ימי השבוע.

כו) ובכל מזאי-שבת תרשם לך בלוח הסכומות, בערוגה השיכה לאותו שבוע של אותה תקופה, סכום העונות שבכל מדה ומדה שנסכלה משך כל ימי השבוע שערבה, בקלמוס ובדיון. ולאחר כלות שלשה-עשור שבועות, ההינו במוצאי כל תקופה ותקופה, מחזור ותרשם לך סך כל

PROCEDURE

25. Every morning, repeat aloud the codeword that pertains to that week, and pause to consider how it can be implemented that day. Then, carefully consider what you have to do that day — both as regards your obligations to God and your obligations to your fellow man — and plan your day so that you can fulfill your obligations in their proper order and at the time appropriate for each one. Try to do these things in the order that you set. This routine should be followed daily. Before retiring at night, review the day's activities and consider what you did that day. Review each and every activity in all of their details and in the order of their occurrence. If your original intent was not fulfilled, even partially, consider why this happened. If it was because of a mistake, then try to understand why you made that mistake, using your analysis as a means of learning a lesson for the future. Next, see whether you have violated any of the thirteen character traits that day. If you have, take a pencil and make a mark in your notebook in the box that corresponds to that day and that character trait. If you violated the trait a number of times that day, then make the corresponding number of notations in the box. Do this for each and every one of the traits which you have violated. This practice should be followed every night until the end of the week.

26. On *motzaei Shabbos*, take a pen and mark the number of times you violated each trait that week in the charts of summation. After thirteen weeks — i.e., at the end of each season — mark the total of times that you violated each trait during the entire season in the

החתאים של כל מדה ומידה (שענברת עליהם בתקופה שענברת) למשמרת בعروוגה הארבע-עשרה בג"ל (סימן כד). ואם רצונך לחזור ולהשתמש בלוח העונות של פנקס הישן שלך גם בתקופה הבאה, אין יכול אתה למחק כל הנקודות עופרת הג"ל, עד שישוב הניר לבו וחרש כבתחלה, ולא תשאר בידך זילתי רשותות סכומי החטאים של כל שבויו רשבויו ושל כל תקופה ותקופה לגנים לך למשמרת. ובמוציאי שנה ראשונה תרשם לך גם כל סכום כלל עונות ה שנה שבעל מדה ומידה, בعروוגה החמש-עשרה שבעמדו השבעה-עשרה הג"ל.

כז) ובמוציאי כל שנה ושהנה מעבר גם על כל אחד ואחד בלהחות הסכומים הג"ל בפרטות, וראית ורחב ורשות לבבך בענות השם יתברך, כי תמצא העונות מתחמיטין והולכין ממנה לשנה ותקופה לתקופה ומשבויו לשבויו. ובזה תדע כי רצה אליהם מעשיך ונחך בדרךאמת, כמו שאמרו חכמיינו ז"ל: "בדרכו שאדם רוצה לילך, מוליכין אותו", וזו תלך לבטח דרכך עוד איזה תקופות, עד שימצא זכר העונות של מדה אחת מספרק לגמרי, ותוכל להכנס אחרית האERICA רפואה במקומה. וכך תוכל להכנס את לאתה אחריות במקומם. עד שיטהר כל ספרך מכתמי העונות, וזהו לאותות על טהר לבבך ועל ממשחת עז נפשך המדברת על הבבמית, שכל עקרך לך נוצרת. אז ינוח לך מכל אויביך לעבד את השם בשמה בשני יציריך כל ימי חייך, עד שוב גויתך לעפרה וחרוית פשוב אל מקומה להשתעשע בגן-עדנה ולהנות מזו זהרי שכינה.

כח) וכאן הדרים הלה, שבחודו של אדם וחיו בועלם האה ובועלם הבא תלויין בהם, לתקן בהם מאי

fourteenth box. If you wish to reuse the same seasonal charts, then erase the marks that you made so that the page is completely clean, leaving only the totals for each week and season as reminders. At the end of the year, mark down the sum total of violations for each trait.

27. At the end of the year, carefully review the charts of summation. With God's help, what you see will make you quite happy, for you will find that the violations have diminished year by year, season by season and week by week. You will thus know that God has desired your actions and has led you on the path of truth. As our Sages said (*MAKOS* 10b): *In the path that man wishes to follow, he is led.* When you follow this path securely for a few more seasons, you will find that all traces of the violation of a particular trait have disappeared from your notebook. You can then eliminate that trait from the book and substitute another trait of yours which needs correction. Slowly but surely you will be able to replace all of the original traits with new ones, until you reach the point where your notebook will be entirely devoid of markings of any violations — testimony to the purity of your heart and the triumph of your intellectual spirit over the animal spirit. The entire purpose of your creation was to achieve this. At this point you will be able to serve God without interference from your enemies; both of your inclinations [i.e., both your intellectual and animal spirits] serving Him in joy for as long as you live, until you return to the dust and your spirit returns to its place, delighting in its garden of Eden and deriving its pleasure from the radiance of the *Shechinah*.

28. This accounting is worthwhile — man's honor and life in this world and in the World to Come depend upon it. One should be as careful about it as one would be

במונח מרגליות. ולענין זה טוב לשמר פנקס רישימות הסכומות ולהשגים עליו בعينא פקיחא תמיד. כדי לעמוד מותן על תכנן חישبون העמידה וההליכה. המהירות והמתינות. העלייה והשקיעה וכו'. ובכדי למהר למצא על-ידייה מדור העוכבים והמכשולות של מהלך התקון. ולדעת לסקל הזרע מהם. ולהבחין ב מהירות ומתינות המדות וחלוקת המדות וכיוצא בזה.

כט) ימי העמידה של איזו מידה הם — כל-זמן שאפשר למצא מעט מחשבון העונות שלהם. זהינו שאין עונותיה מחמיטין והולכין עדין. און מאוחרה שעה שמתחיל להגנות בהן החמיטות. יש לזכור ימי מהלך התקון: מהלך זה, פעמים שהוא מתון ופעמים שהוא מהיר. לפיכך יש לדקדק בחישبون הסכומות הניל. להבחין איזו מידה לא זהה עדין מפסקה, בעוד שהאחרות הולכות וმהירות במהלך התקון שלהם. או שהוא מותנה מזמן במקורה בלבד. הלך יש לדקדק בשעור המהירות של כל מידה ומידה. בכדי להבין ולהכיר איזו מן המדות יותר מותנות במהלך תקון אצלה. ולהערים עליהם יותר בכדי לכבש. ולפי שיש לך מדות כלליות שיכולים לפרט אותן לפניטים ובאים. על-כן בשאלה מזא איזו מידה בבדה מאר. שאי אפשר להזיה על-ידי הchnohn. או שעיל-כל-פניהם מהלך תקונה מותן מאר. אני אريد לחקור אחר מדור העקבות ההוא. ובאיזה פרט מפרט המדה הזאת הוא פלוי. וזה יכולין לעזוב אותה. ולהעמים כל כה החנוך על אותו פרט גרייד. נרף. משל: פסקא ג' ד' כלולין ממשי בבות (עין לקמן עח פא). שאפשר לעזוב את מהן כפי הענין.

counting jewels. For this reason, one should save the charts and review them carefully and often, for one can use them to determine whether he is moving forward or standing still, whether he is making quick or slow progress and whether he is improving or regressing. The review will also enable one to quickly pinpoint the reasons for the delays and the impediments which block progress in correcting character traits, as well as making him aware of the need to clear the path of them. The review will give him the ability to determine whether he is quick or slow in every facet of his character development.

29. When we make reference to "days of standing in place," we refer to those periods when no diminishing of the number of violations of a particular trait can be discerned. The "days of progress" refer to those periods when one notices that the number of violations of a character trait is diminishing. The process is sometimes slow and at other times fast; therefore one should carefully review the charts of summation so as to be able to determine which trait still evidences little or no progress and which show steady progress and improvement. Through this evaluation, one can devise new strategies to help improve the former. Since there are character traits which are themselves made up of a number of elements, if you find that a certain trait seems to be especially resistant, and conditioning seems unable to affect any change in it or only minor change, then one must investigate the source of the impediment and see from which element of that trait it stems. One can then abandon the treatment of the overall trait, concentrating instead on the particular element. An example of this is provided in subsections 78 and 81.

ל) והנה הסברא נוחנת, שיהא מHALK התקון ר' בא דרבא הולך ומהיר בתנויעתו, כמו שאמרו חכמינו ז"ל: הבא לטרר, מסיעין לו; דהינו, שאם אין המועות נכר לכתוללה, אלא מסכום עונות שנה אחת לחברתה, אז יתגלה במהירה גם-כון מסכום תקופה לתקופה וככ' בסיעתא דשמי'ו. וזהו עניין מHALK התקון ומהלך מהירות ומידת מהירות, שהיא גם-כון דקוק יקר הערך במלאת החנוון.

לא) ואמנם לפעמים אפשר שארע גם-כון הפקה הדבר, דהינו כשהמתהנה מוצא שעונותיו מדה הולcin ומתרבין מתקופה לתקופה או משנה לשנה, וזהו נקרא "מהלך השקיעה", חס רשותם. וזה צריך שלא לבעת מעשה השטן, ולא יבוש מהפליעיגים, אלא להתבצר במדת מנוחת הנפש בכדי שלא יתיאש להרפות ממלאכתו; וכן שאמרו חכמינו ז"ל: אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם וככ'.

לפי שאין דומה אותה נפילה של הבא לטמא, שפותחין לו לפל לשאול מהות, לאותה מקרה של שקיעה המתוקוממת זמנמה בדרך הישרים בכדי לנסתם. לפיכך צריך להקשות ערפו, להתميد עסוק החנוון בלי ריפוי עוד, ולחקר אחר מקורו אותו פגע רע, שלאפעמים אפשר שהיא בא מלחמת אייזו עניינים חייזנים, כגון שנודנו לו חברים רעים, או שנחחדרשו אייזו שנאים טובים או רעים בעסקי

30. It is to be expected that the progress of correcting one's traits will, for the most part, proceed quickly. As our Sages said (*SHABBOS* 104a): *One who comes to purify himself is assisted*. Thus, even if the decrease in the number of violations of a particular trait is at first hardly discernible — apparent only through a comparison of the yearly summations — with God's help, it will soon become apparent in the seasonal summations as well. These [i.e., the preceding paragraphs] are the procedures of correction and the methods of measuring progress; all important factors in the discipline of character improvement.

31. At times, however, it is possible that the opposite will occur — i.e., you will find that the number of failures in a certain trait is increasing, season by season and year by year. This is referred to as the "process of regression." If this happens, you must not be afraid of this act of Satan nor should you be embarrassed by those who mock you. Rather, you must strengthen your trait of equanimity so that you do not give up hope and abandon your efforts. As our Sages said (*BERACHOS* 10a): *Even if a sharp sword is placed on a man's neck, let him not despair of God's mercy.*

No comparison can be drawn between the failure of one whose motivations are impure, where Heaven presents an opening for him to fall into the nethermost *Sbe'ol*, and between one who follows the path of the just, for in the latter's case, regression is a trial set in his way. Therefore, one must "stiffen his neck" and continue the discipline without interruption. He must investigate the reason for his regression. At times, he will discover that it can be traced to external factors; e.g., bad friends, or improvements or setbacks in his business, his property

חשבון הנפש

הונו ורכושו ובגיניביתו וכיוצא בזו. ואז יכול הוא להערים ולגופש מתחבילות ב כדי לסלק מקור הנזק הוה כל במא שאפשר, וביני יתמיד לצמצם חשבון הסכומות במהלך השקיעה שלו ולשער מהירות מהלך הוה נקרא מהירות מהלך השקיעה, עד שיזכה להגעה לימי עמידת מהלך השקיעה, או על-כל-פניהם עמידת מהלך מהירותו בעזר השם יתברך, ואז יחרץ להוסיף אמץ עוד, עד שישתיע לשוב לימי העמידה וממהלך התקון ומהירות בעזר השם יתברך ב מהירה.

לב) מיש להתבונן, שערך חנוך כל מדה ומידה ב כדי להזיה ל מהלך התקון, מתחילה מאותו שביע שהוא חלה בו; ואפ-על-פי שהוא מתיגה הרבה קדם לכך, מכל מקום אין ממש ראה שהוא מדה כבדה מצד עצמה, מאחר שעדרין לא נתהנכה אלא בדרך טפל ואגב. ווילת זה יש לדקדק עוד, שי"ג מדות הלו, מקצתן יש בהם קום עשה ומקצתן שבRAL תעשה; באלו צריך לנתח כח העצמות, ובאלו צריך לככש רוח התאות. לפיכך צריך כל אדם להתבונן במשה החנוך שלו, איזו חלק שני חלקים אלו הוא יותר מהיר אצלו ב מהלך התקון שלו.

לג) טוב מאד להשיג חסיד על כל פרטי מאירועיו הנוגעים לעסק החנוך שלו, ב כדי לקבל תועלת מהם לימים הבאים; ואם יזדמן לו מארע טוב או רע ביותר, אזי יש לרשמה בקצור אפלו בפנקסו לזכור, שם לא יועיל לו לעצמו עכשו, יכול להועילו [לאחרים] לימים הבאים להשתמש בחנוכים האלה, שידע הוא לעצם לטובכם על-פי הנסונות שלו. ולענין זה יותר טוב לבקש לו חבר בחנוך,

or his family. He will then [i.e., once he has discovered the source] be able to devise strategies to remove the source of his problems. At the same time, he should persist in at least reducing the rate of his regression until he reaches the point where his regression stops completely, or at least the rate slows. He can then strive to find further strength until he is Divinely helped to return to the "days of standing in place" and resume the process of improvement, with God's help.

32. It should be borne in mind that the major part of the conditioning of each character trait — in terms of improvement — takes place during the week that is specifically set aside for it. Even though the improvement in that trait may have been slow until that point [i.e., until the week specifically devoted to it], this should not be taken as an indication that this trait is especially difficult. Rather, one can ascribe the slow progress to the fact that it was only dealt with incidentally until then. Aside from this, some of the thirteen character traits are active whereas others are passive, some call for a struggle against laziness whereas others call for a struggle against one's desires. Therefore, in the course of this process, one should note in which of these two areas [i.e., in passive or active traits] one's progress is more rapid.

33. It is highly desirable to be constantly aware of all the details of events that are relevant to this discipline, for they will be useful in the future. If a particularly good or bad event transpires, it should be noted briefly in the notebook as a reminder, for even if it is not beneficial now, it may prove to be useful at a later date for someone else who is pursuing a similar course of character improvement, for it can help one provide advice based on his own experience. In this vein, it is preferable that

חשבון הנפש

בכדי שעל ידי כך יעורר כל אחד את חברו תמיד, יוכל ללמד כל אחד ואחד מפארעותיהם של שנייהם, כי אם יפלג, אחד יקיים את חברו (קהלת ד); ומה גם במו"אי שבתו ותקופות, כשהוא פוקד חטאי יום יום מימי השבוע, ושל שבוע ושבוע מהתקופה שעברה, בכדי לצרפים לסכום עוננות שבוע ותקופה שעברה, אז ראוי לשום לב להיות נזפר בגרומות שגרמו ובמי מפלג של חטאים באיזה יום מימי השבוע או באיזה שבוע של התקופה, ללמד דעת מהם לעתיד.

לד) מי שחושב להכנס לבית-רעד של אנשים רבים, או להתחיל איזו עסק חדש ועם אנשים שאינו רגיל עמם — אין יש לפשפש קדם לכך, באיזו מידה מן הי"ג הוא עלול לבוא לידי נסיון על-ידי אותו רעד או אותו עסק החדש, וקרא הפרקים השיכים לאו"ת המדות, או על-כל-פניהם המקראות שלחן — להיות לכליין מוכן בידו קדם למעשה, שלא יכשל בהם. ואם יוכל למצאו לו איזה מתחנף אחר להתיעץ עמו בנהון זה אז, אין יותר טוב.

לה) והני ملي בנסיון קצה, אכל בנסיון ארך ימים רשנים, בגון מי שעזב בני-גילו ונכנס לדור בעיר אחרת, או מי שהכנס אשה חדשה שבני משפחתה ובני-גילה נעשים בני-ביתו וכיוצא בזה, אזי צריך מתחנף להעלות בונת אותה מידה הבאה עכשו לידי נסיון למדרגה יותר גדולה, עד למלי דחסידות, ולסיגה בסיגים חזקים. הנה משל: מי שמתהן פבר במדת השתקה ועתה לו כל-כך, עד שפבר הגיע למדרגת מפלג מהירות התקון הניל (סימן ל), ועתה הוא מזפן להתגלאל במקום נסיון מסכן מאי למדה זו,

one undertake this course along with a friend, for then they can continuously motivate each other, and each can benefit from the other's experiences. As the verse (*KOHELES 4:10*) states: *If they fail, then one will raise his friend*. Also, on *motzaei Shabbos* or at the end of a season, when one reviews the failures that transpired during that week or season, one should reflect upon the causes for his having had so many failures on a specific day or in a specific week, so as to draw a lesson for the future.

34. One who plans on going somewhere where many people congregate, or who is beginning a new business with people with whom he is unfamiliar, should first examine which one of the character traits will be subjected to the greatest test by his plans. He should then review the chapters relevant to that trait, or at least the summaries associated with the trait, so that he is prepared and will not stumble. If he can find someone with whom he can take counsel, that is even better.

35. The above applies to a short term trial. However, if the trial [of the new business or community] will be a long term affair; e.g., if one is leaving his friends and moving to another city, or if he marries a woman and her family and friends will become a part of his household, then the character trait which he has determined that will be put to trial will be subjected to even greater testing. He should therefore act with *chassidus* by hedging the trait with even stronger fences. For example: Let us assume that the character trait which he had decided to work on was silence, and he had reached a level wherein he had noticed rapid improvement. By moving into a new society, the improvement that he had made might be threatened to the point where he might start regress-

חשבון הנפש

וקרוב הבהיר לידי שקיעה או לידי יארש, חס ושלום (סימן לא), אלא שמאחר שהוא נמלך לקדמי את היצור הרע בעוד שלא נגלית גרימת הפטואה לעיני הנפש היבחמית, אין קל שבר לגדיר בעודו בעוד השם יתפרק, דהיינו לשנות את הפסיקא, להעלות בוגחה ולהחמירה כפי הצורך ולהתחיל עמה חפוך חדש. בכך רמז י', "שתיקה" — פסקא נוכה שלה: "קדם שטאפה פיך, שתק והמלך בלבך מה תועלת וכו'" (עיין למן ר"פ י); ועכשו צריך להעלotta בזיה הלשון: "סגר פיך, ואל תפתקה אלא לצורך מצוה ובדברים קדושים".

רמז א', מנוחת הנפש — פסקא נוכה שלה:
"התגבר על מאורעות פחוות הערך וכו'" (עיין למן ר"פ א);
ועיטה יש לשופטה כזה: "התגבר על כל מיני רוחות של
נפש היבחמית שלו, שלא יבטלו מנוחת נפשך". ומשוחזה
המנוחה בלבך לנמר, אין המלך ביצור טוב, כמה מגיע
מפרק לניהם בראשה של נפש היבחמת.

רמז ו', ענווה — פסקא

נווה שלה: "השtopic למד דעת מפל אדים וכו'" (עיין ר"פ ו); ועכשו פחמיrhoה כן: "בלם את פיך, ופקח אוניך לשמע
מפני אחרים חסרוןוחיך, אקלים באהבה מרפא לנפשך".
והוא הרין לכל מודה ומודה הבאה לידי נסיוון. ויעין וידקדק
בדבר לעצמו, על-ידי עצמו או על-ידי אנשים חכמים

ing or despairing of further improvement. By first preparing himself to face his *yetzer ha-ra* [which will make its presence known by causing him to regress] even before it has begun to entice his animal spirit, he will find it easier to stave it off, with God's help. He can accomplish this by changing the summary verses he had been using, making them even more stringent if necessary and thus begin a new routine of discipline. Returning to the example of silence; a regular summation for the reinforcement of this trait is: "Before you speak, be silent and consider what effect your words will have." A more stringent summation which could be substituted in the above situation is: "Close your mouth, opening it only to speak succinctly for the sake of a mitzvah."

Another example: Let's assume that the trait which you are working to improve is equanimity. A routine summation for this trait is: "Rise above events that are inconsequential." In the above situation, it should be changed to: "Rise above all of the moods of your animal spirit so that they do not destroy your equanimity." Once your trait of equanimity has been completely restored, then take counsel with your good inclination regarding the extent to which your animal spirit's desires should be placated.

Another example: Let's assume that the trait you are working on is humility. An ordinary statement of summation is: "Strive to learn wisdom from everyone." Because of the trial you now face, this should be changed to: "Close your mouth and open your ears to hear others speak of your faults and accept them lovingly as constituting a remedy for your soul." This advice holds true for all the character traits which are tested by your changed situation. One should subject this new situation to in-

חשבון הנפש

אַתָּה בְּנֵי, כִּי לְמַבְּרָכָה לְפָרָק רָאִי לְפִסְקָה הַחֲדָשָׁה הַהִיא.
לו) כמו שהמבראים, אפילו לאחר שנתרפאו מחלים
צריכין למשי זהירות זמן ארוך, לפי חمرة המחלה שיצאו
ממנה אזך הtmpדחה, לפי שהם עלולים עדין לחזור ולפל באה
על-ידי התrelsות - כך צריך גם השב מחתאתיו, אפילו
לאחר שנגמר תקון איזה מדה והבריאה בשלמות, שלא
לעוזבה מזמן לעת החנוך שלו למגורי, אלא צריך להכנישה
בכלל משמעות איזו מדה אחרת (שהיא מענינה), שלא
הבראה עדין, הינו על-ידי העלאת הפתעה של אותה מדה
שלא נתרפה עדין פניל (סימן לה), שנכלל הנטולנות
במנחות הנפש, והשתיקת בענוה וכיוצא בזו.

לו) והפה צריך להتلמד לזכור את העונות עד הלילה,
ועל-ידיך יתחפץ בסיכון אחת להיות יכול לחזור
לאחוריו פמץ מן אחרית כל עסק ועסוק על תחולת מקורו,
ולחזר להיות צופה והולך ומשגיח על כל גלגוליו
הרפקאות של העסוק ההיא, איך הם משלשלים זו מזו
זו מראשית מוצאו עד פקלית סופו וגמרו. ואם ירגע לא
עצמם במדה זו (שהיא הבינה הגדולה באמת), אזי יתגלו לו
בראים יקרים פמיד בתהוווכות עסקם בגיאדים וקורותיהם,
טהרכות לבם והבטחותיהם, שעלי-ידי זה יזכה לדעת
הגדולה, ונגנין מפנו עצה בענינים הנוגעים להצלחתו בשני
העולם בסעף דשמי.

לח) והפה מצינו, שהמתהילים קובלים מאר על
השכחה שלהם משך יום שלם לאחורייהם, ויכול להיות
שעל-ידיך יצא טעה בפנוקס, שהמצא בו חשבון של

depth analysis — either alone or with the counsel of wise men — so as to also provide new *mussar* materials to accompany the new summation.

36. Just as someone who has been cured from an illness must — based on its severity and length — exercise caution for an extended period of time so as not to suffer a relapse through negligence, so too must one who has corrected a character trait exercise great care even after it seems that it has been completely corrected. One should not erase the trait completely from his routine of discipline. Rather, he should include it within the framework of another trait that is somewhat related and whose correction is not yet complete. For example, patience can be included within equanimity, silence can be included with humility.

37. One must get into the habit of remembering his daily violations that same evening. By doing so, one can train himself to be able to review each and every occurrence and trace them back to their source. He can then evaluate an occurrence and view all that transpired as a result — how one event leads to another. If he makes it a practice to do so [which is true *binah* — understanding], then he will gain valuable insights into the affairs of men, the alterations in their states of mind and their promises. This will bring him to a level of pure *da'as* — knowledge; a level of self-awareness which can provide counsel to insure his personal success in both worlds, with God's help.

38. We find that people who begin this regimen often complain about their forgetfulness when trying to reconstruct all that happened during the day. It is possible that because of their forgetfulness, an error will appear in their notebooks; e.g., they may discern an erroneous

חשבון הנפש

ק. **ק' יעה מזינה** (סימן לב); רצוני לומר, **שיתרבו** מספר עונות **ימים** **הבאים** **משלפניהם**, **בעוד** **שלא** **נתחנכו** **עדין** **בלקט** **השכחה** **הנ"ל**. **ובשעת** **הדק** **יכולים** **להתיר** **על** **זמן-מה** **לרשם** **לهم** **העונות** **תכף** **לחטאים**, **עד** **שיתחנכו** **את** **את** **את** **לזכור** **את** **עונם** **שעה** **ושתים** **ושלש** **וכו'** **עד** **הערב**.

לט) **طبع** **בני** **הנערים**, **לדחות** **התחלת** **חניכם** **בדרכו** **הטובה** **מיום** **ומחדרש** **לחידש** **ומשנה** **לשנה**. **על-כן** **ראוי** **לרבם**, **אחר** **שהגיעו** **הלווחות** **האלו** **לידו**, **להכיר** **בתוועלם**, **לזחים** **לקיים** **ולשבר** **העצלות** **הבהמית**, **ויהתחיל** **בחנוך** **הלווחות** **האלו** **תכף** **מבקר** **יום** **ראשון** **הסמור**. **ומכל-שכונ** **למי** **שפבר** **בא** **בשנים**, **ומתנוון** **בחללי** **מדותיו** **מיימים** **ושנים**, **שיתגבר** **כאריו** **למהר** **ולהחיש** **את** **חנוכו** **בכל** **מה** **דאפשר**.

מ) אם רצונך **לחנוך** **את** **בניך** — **אנו** **צרים** **אתה** **להזדרז** **להתחיל** **משהgia** **לשלש-עשרה** **שנה**, **מעט** **שמדותיו** **מתחלין** **להgelות** **וליהיות** **נכرين** **בשלמיותם** **וחסרונם**. **וזו** **פתח** **להשגיח** **עליו** **משך** **חמש** **שנים**, **בכדי** **להכיר** **כל** **פרטי** **מומיין** **שבמדותיו**, **ותרשם** **אותם** **את** **את** **לזברון**; **ובהגיע** **שנת** **השמונה-עשרה**, **או** **יכول** **אתה** **להבין** **ולהכינו** **למוסר** **תקון** **המדות**, **ולמסור** **לידו** **הלווחות** **להתגונך** **מתוכם**. **וגם** **אתה** **פעור** **לו** **בתחלה** **על-פי** **הניסיונות** **שעברו**.

indication of regression. They may think that they are violating more now than they did before when in truth, their forgetfulness is at fault [i.e., they may have forgotten about earlier violations and failed to record them then]. In this case, an exception can be made [to the rule of recording things only at night], and violations may at first be immediately recorded. Then one should attempt to wait an hour or two before recording them, until one reaches the point where he can wait until the night without forgetting anything.

39. It is the nature of the young to delay the beginning of this discipline from day to day, from month to month and from year to year. It therefore behooves their teacher — once he has these charts and recognizes their effectiveness — to spur his students on and help them break their animal laziness. They should begin the discipline of the charts starting on the first Sunday [after they have received the charts]. This is especially true of one who is older and whose traits have suffered from years of attrition. He should strengthen himself like a lion and begin the discipline as quickly as possible.

40. If you wish to use this discipline with your children, then one should begin the regimen once the child is thirteen years old, for it is then that the character traits begin to become apparent and their imperfections or perfections are first noticeable. You should persist in supervising him for five years so that you can recognize any fault in his character. Record them each so as to remember them. When the child is eighteen, you can explain and prepare him to begin the discipline of character improvement on his own. You can present him with the charts for him to use and you can assist him, in the beginning, by apprising him of your own

חשבון הנפש

עליך מימי ח'יה, ובכל זאת פתميد השגחתך עלייך בסתר, בקדאי לראות ולהתבונן ב謄הלוּך תקונו ולתקן טעימותיו במלאתו זאת.

מא) כשנמצא חלק מדה אחת מהי"ג הלוּך משטר לשפים או לשיש וארבע מהן אחת, אזי הדבר ברור שהוא החלק יותר מהיר ב謄הלוּך תקונו, מחתמת שנכפל חפכו. ונפקא מנה לענין איזו מדה בבדה, שבכדי להקלת מפרקין אותה לחלקים, ובוירין חלק הייתך בגד שבהן, וכולין אותו החלק לתוכה שאר מדות עליידי העלה פג"ל (ס"י לג וס"י לו). ואם בכלל זאת אי אפשר להזיה עוד, אזי יברור לו מהדה היית מהירה אצלך מכל הי"ג, ויתל ממנה את שליטה בשבע מיחד ויכניס הבבדה תחתיה, באפן שתשלט מהדה הבבדה משך שני שבועות, ולמהירה יספיק החזק שבדרך אגב בלבד. ואמנם צריך להזהר להרחק שני שבועות של שליטה הבבדה זו מזו, ולתן ששה שבועות רוח בינותים, בכדי שלא תקיע הנפש בהנימית בחנווכה פג"ל.

מב) הרזינוות האפוניות בלבד של אדם, מלין אותו בכל מקום ובכל עת, ופועלים בנפשו מדעתו ושלא מדעתו, לפי תקף ממשלם בלבד. דרך משל: אדם פלוני יוצא מביתו, ומננה כל מחשבותיו לעסקי יום השוק שלו; אלא שעליידי מدت הגאותה התקועה בלבד תמיד. אפילו שלא מדעתו, הוא הולך בנטית גרון, מركזק בPsiיעותיו ומשחק

experiences. Nevertheless, you should discreetely continue to watch him so as to note his progress and offer help in correcting his mistakes.

41. When an element of one of the thirteen traits [selected for correction] is found to be common to three or four character traits, then the progress of improvement of that element will be more rapid because of the duplication of effort involved. This is important to consider when dealing with a particularly difficult trait. As we mentioned, a difficult trait should be divided into its components and the most difficult single element should be chosen for inclusion within the regimen of improving other traits (see subsections 33 and 36). If one finds that he can make no progress with this trait, then one should remove the trait which he has been most successful in improving from the regimen, substituting this recalcitrant element in its place so that for a period of two weeks, he concentrates on this difficult trait. The removed trait can be dealt with by incidental discipline alone. However, one should be careful that the two weeks now devoted to the discipline of the difficult element should not be consecutive. Rather, one should wait for six weeks so as not to provide the "animal spirit" with an excuse to rebel against the discipline.

42. The thoughts that are hidden within man's heart accompany him at all times, and — based on their strength — affect him both consciously and unconsciously. For example: B leaves his house, directing all of his [conscious] thoughts to his forthcoming business in the market. Because his trait of pride accompanies him everywhere even without his awareness, he walks with his head held high, counting his steps and rolling his

חשבון הנפש

במקלו בין ראי אצבעותיו; ומשהו עובר לפני אדם גדול
— מיד מalgo שוקעת, ערפו מתרפה, ומספר צעדיו
משפחין ממנו.

ולעת-ערב עוד סיעה גדולה של אנשים
פנויים ממלאתם והולכים לטייל להם, שכלו רואים
רשותיים המוניה של אותו יומא דשוקא בעצמו, אלא שככל
אחד מהם נגליין לו בו פרטים אחרים הנוגעים לעסקיו:
החרש, הצדף והסנדל, החנוני והפרסוד וכו', כל אחד
האחד רואה רשות וŁומד שם מעסקיו, מלאכתו ופרנסתו
השליטים בלבו מלהן אותו תדריר; ואף-על-פי שבאותה
שעה אין בלבם אלא לטייל, דהינו להנפש ממלאתם
ולהPsiח הדעת מכל עסקיהם.

מג) ועל-כן, כל מדה ומדה בשבוע שלא פועלת מארד
בגוף המתחנן ומשפעת על כל מחשבותיו. ואם בעל-נפש
ההא, נוח לו לגלות איזו דקדוקים ופרטים חדשים
בעניינים הנוגעים לאוֹתה מדה. על-כן טוב וירוש הדבר
לקט החדשים אלו מדי שבוע בשבוע, עד הם כל הי"ג
מדות, ואחר כך יחזור ויעבר על החדשים שככל מדה ומדה
בשבוע שלא בתקופה השנייה, בcarry לצרף אותם ולהוסיף
עליהם עוד, וכן יחזור וישלש עוד וכו' משך כל שנות
חביבו, ויצמח מה ילקיט יקר, בעזר השם יתרה, לחשלה
עצמם לימים הבאים, או על-כל-פניהם לבני-גילו הגאותין
בעצמו.

מד) נתרבר לעיל, שהחברותה טובה מאד לעסוק
החפץ. וכל-שכון לאיש ואשתו, שמשתתפים בכל לבם.
בכל נפשם ובכל מארם; ולא עוד אלא שהאהה יכולה

walking stick between his fingers. However, were he to meet an important person while walking, he would stop playing with his cane, would lower his head and would stop walking with measured steps.

Another example: Towards evening, a group of people return home from work and take a stroll. Each of them sees and hears the hustle and bustle of the same market day, but each one of them — the artisan, the smith, the shoemaker, the storekeeper and the agent — assimilates only those details which concern his personal affairs. Each of them sees and hears what affects him. His work and his livelihood accompany him always — even though they all seem to simply be taking a walk and all seem to be resting from their labors and thinking about other things.

43. In the same manner, every trait in the week devoted to its improvement, is extremely active in the person undergoing this regimen and influences all of his thoughts. If he is sensitive, he can utilize this preoccupation to gain new insights into the trait. It is therefore desirable to collect these insights every week — for each of the 13 traits — and then review them when he begins the cycle again in the next season so that he can add fresh insights. He should repeat this each time he begins a new cycle so that by the end of the period of character improvement, he will have a precious collection of insights which will benefit him in the future, or at least help others who seek his counsel.

44. We previously explained that this discipline is best undertaken in partnership with someone else. This is surely true of a husband and wife whose cooperation is “with all their hearts, with all their souls and with all their might.” One’s wife can provide him with the most severe

חשבון הנפש

לכ"ב יא ל"ד נס"זון ה"י יותר קשה וה"י יותר מתחמד, שא"י אפשר להיפלט ולא להשמט מפניו כל ימי חייו. ומי שאשתו מקשחת לקלל מוסר – אז אין לך אהוב נאמן ואותה יותר דבוק ממנה, הניתח לה ושביחא לה בכלל זמן ועדן. ויבשבר עמלו וחתמתה טרחו להשיא אותה לחנוך, יזפו להשתפר גם-כן שנייהם לגיל בניים לעבדתו יתברך. אלא שעיל-פי-רב אין הנשים יכולות לפנות לבן לכך כראוי, מלחמת טרה עסקי' הבית וטפל התינוקות, לכך טוב לבקש לו גם חבר נאמן להצעד ולהתיעץ עמו על-כל-פניהם ליום החשbon פעם אחת בשבוע.

מה) "טובי'ם השנאים מן האחד וגוי, כי אם יפלו וגוי" (קהלת ד) – אתי נמי למעוטי שלשה ויוצר, לפי שהמקהלהות עלילות מעד להתקלקל; שאף-על-פי שכונת אותה הפענפיא בתקלה היא להסתייע בעוזת אנשים רבים לדבר טוב, מכל מקום תכף בשתחילים להצליח במלחכם בהריך היישרה, נטפלים אליהם חברים חדשים מיום ליום, עד שא"י אפשר לבחור בהם לקרב את זה ולדוחות את זה, מפני הקטנה; אחת אחת צומחות ביניהם פרוד הלבבות, ותקילות קדרות וארכות, ואחר-כך – מכתלות, קטטות ונאצות, רחמנא לאצן: מה שאין בן בחבר טוב, שהדבר קל למצא לו אדם ישר וכשר אחד להתרבה עמו לפקרים. מו) ויוצר טוב עוד לבקש לו רב לשמש לפניו ולקבל מפניו עזות טובות, ומה גם קדם פטירתו, לקלל מפניו איזו אזהרות, שפתות ששהיא זוכר את רבו החביב לו, הוא נזכר גם-כן במוסריו ומשתפש בעצותיו. ואננים לפני שרחוק הזכר למצא רב הגון בכלל זרכיו, לכך יותר טוב לבקש לו

and continuous testing [of his improvement] — a test that cannot be escaped or ignored for as long as one lives. As to one whose wife is willing to accept *mussar*; there can be no more loving and faithful partner, for she is always available and always amenable. As reward for his toil and efforts to include her in this discipline, they shall both merit raising children to His service. In most cases, however, women are not in a position to free their minds from their housekeeping and child rearing responsibilities. Therefore, it is a good idea to seek a loyal friend with whom to speak and seek advice from — at least for the one day a week when he makes his accounting.

45. The verse (*KOHELES* 4:10) states: *Two are better than one; if they fail, then one will raise his friend.* This verse can also be taken to exclude three or more people undertaking the discipline together, for too large a group can spoil things. Even though their original intent was to utilize the group as a means of furthering their good intentions, invariably, when they begin to succeed in the discipline, new people will seek to join them and it will prove impossible to accept some and reject others without causing jealousy to arise. Little by little, disagreements will begin between them, then short or long disruptions, and then impediments, quarrels and fights, God forbid. This is not true if one chooses one good friend, and it is not difficult to find one righteous and honest person with whom one can occasionally consult.

46. Even more preferable is to seek a rabbi whom one can serve and from whom one can seek counsel. How much more important is it to be able to hear his exhortations before his passing. By recalling a beloved rabbi, one recalls his words of *mussar* and makes use of his advice. However, since it is difficult to find a rabbi who is perfect

מוליה פלוני לכמה וכמה מהות ידועות, ומורה פלוני לצריך
אייזו מהות אחרות, יקשר את עצמו הוא בתורת השם
לשמרו מן הטעות ולהישיר כל ארחותיו.

מז) ומאחר שהותיר לנו השם יתברך שרים, אנשים
בראים ושלמים בכל דור ובכל מקום, שעמלו כל ימיהם
במלחמה היצר בכל כח ובכל תפוקה, ונסתיעו מן השמים
לנצח; על-כן ראוי וכשר הדבר, שיתבוננו אנשים יקרים
אליה ביום הנחילים את הונם לבנייהם במתעם, להנחיל אותם
במס-כן אותן הערמות והעצות שהמציאו כל ימי חייהם
ולפרנסן לזכות בהם את הרבים. ומשפסקו לעשות מחות
בעצמן ביום מותם, יתחלו להיות מן המעשין את אחרים.
ואם שעה אחת של מעשי ייחיד בעולם זהה יפה מכל חייו
העולם הבא — זכות הרבים לדורות על אחת כמה וכמה.

מח) טוב ונכון הדבר לאיש משכיל ויודע לאמן את
צדי, לחבר פנוי דברים יקרים המפוזרים כה וכה, להגות
בഅדות ומדרשים וספרי-יראים וללקט מתוכם עצות טובות
בכל מדה ומדה, ולחקנס באפנן נאות לבני גילו ודורו, ב כדי
להקל חפוקם על חוליו הנפשות, כגון עצה למחשבות זרות
(סימן יז) וכן עצה להרהורי עברה (סימן קח), וכן כל כיווץ
בזה.

מט) לפי שהמיסר בלי עצה אינו מספיק כלל, דלאו
בכל שעתה מתרחיש שתהא הנפש הbhית נשמעת לעצת
הנפשה הפשכלה, ואפלו בשעה שהיא מבררת דבריך
בשיטש בחזי הימים. דרך משל: מי שעומד ברחוב שמוֹנה

in all his ways, it is better to seek one teacher for a few specific character traits and another teacher for other traits and bind himself to God's Torah to safeguard himself from error and to straighten all his ways.

47. God has left us a few remnants — a few God fearing and perfect people in each generation and place — who have spent their entire lives battling their inclinations with all their strength and cunning, meriting success through Heaven's assistance. It is therefore fitting that these people, when bequeathing their wealth to their children at their passing, should bequeath the strategies and counsel which they developed and publicize them for the good of everyone. Though they will have ceased to fulfill mitzvos on their own on the day of their death, they can begin to be catalysts for others. If an hour of an individual's good deeds in this world is greater than all of the life in the World to Come, then the merit of having an entire community perform good deeds for generations [due to one's influence] is surely greater.

48. It is both good and correct for an intelligent person to train himself to collect the pearls of wisdom that are scattered in many places. One should study the *aggados*, the *midrashim* and the works of those who fear God, so as to collate efficacious advice regarding each character trait. He should arrange them in a suitable manner for use by his contemporaries, so that he can ease their efforts of curing their souls by offering advice for dealing with foreign thoughts or thoughts of sinning, and similar things.

49. *Mussar* without counsel is insufficient, for one can not expect the animal spirit to be consistently willing to obey the advice of the intellectual spirit — even when the latter's advice is as "clear as the sun at noon." For

חשבון הנפש

אמות אחוֹדי קנה השרהַה בשעה ש্ּוֹצִין להבּוּיר בּה את
הפתילה, והוא נמלּה בעצת הנפש המשכלה לתרחק ממנה
עד ארבע אמות למערב, ועוד שהוא מדקדק לראות שפֿיךְ
מבחן למזהה — אף-על-פי-כן נטלה ממנה דעה והשכל עלי-
ידי נבּלה, והוא נזכר לאחור כאיש משגע, על-ידי רוח
בּהמִיתוּ אַחֲרֶךְ בשעה שהיא פּוּקָעת.

אַפְלוּ תינוקות של

בית-דְּבָן יְדַעַן שְׁפּוֹן האָדָם למוֹת, שְׁהַכְּל בִּידֵי שְׁמִים, הֵי
נְתָן וְהֵי לְקָח — אֶלָּפּ דְּבָרִי תְּנַחֲוִמִין בְּרוּרִים כְּשֶׁמֶשׁ כְּאַלְוָן,
וּמְכָלָם מְקוּם אַפְלוּ חַכְםָן וְנָבָן, אָזְנִי נְפּוֹשׁ בְּהַמִּיתוּ אַטוּמוֹת
פְּמַחוֹד מְטַמְּטָם בשעה שְׁמַתוּ מְוֹטֵל לְפָנָיו.

וְהַכְּל מְדִיעִין

לְשִׁפּוֹר אַת קְלוֹנוֹ וְקְלוֹן מְשִׁפְחָתוֹ וְפָגָם גּוֹפּוֹ וְנְשָׁמְתוֹ וְכֵרִי,
וְהָא שְׁוֹמֵעַ וְמְזֹהָה לְדִבְרֵיהֶם, אֶלָּא שְׁאֵין יַכְלָת בְּלָבּוֹ עוד
לְשִׁבְבָּה מְהֻרְבִּין, עד שְׁהָא מְוֹאָס בְּלָמָסָר, אָוֹתָם אָזְנוֹ וּבָרָחַ
מִן הַתוֹּכָחות. לְבָנָן הַיּוֹנִים הַקְּרָמוֹנִים שְׁבָאָרֶץ לְאַקְאַנְיָעַ הַיּוֹ
אָוֹנִיסִים אַת עֲבָדֵיהֶם לְשָׁתוֹת וְלְהַשְּׁתֵּפָר בַּיּוֹתָר, עד שְׁיִקְיָאוּ
רַחֲטָלוֹ מְאֹד לְעֵינֵי בְּנֵיהֶם, שְׁעַל-יְדֵיכְךָ יַחֲנָכוּ הֵם לְמַאֲסָ
אַת הַשְּׁכָרוֹת מְגַעֲוִרִיהֶם.

וְאַפְלוּ בְּרִפּוֹאוֹת הַגּוֹפְנִיות אַיְתָא

גַּמְיִי דְּגַמְמֹאות טוֹבָא, שְׁאָרֵיךְ הַרְוָפָא לְהַתְּחַכֵּם בְּכָל הַחַפְעָלוֹת
כִּיּוֹצֵד לְמַחְקָה, לְהַחֵל וְלְהַקְּלָל סְמָמִינִי הַרְפּוֹאוֹת הַיּוֹקָרִים
וְהַמְּרוֹרִים בַּיּוֹתָר וְשָׁאָר תְּרוּפּוֹת הַקְּשׁוֹת, בְּכִדֵּי שְׁיַוְיכְלוּ
הַחֹלוּם הַאִסְטָנִיסִים וְהַיְלָדִים לְעַמְדָה בָּהֶם, וְכִיּוֹצֵד לְהַמְצִיא
אוֹתָם בְּרָמִים מְוֹעָטִים לְחֹלוּם עֲנֵנִים, דָּאי לְאוֹהָבָי, כָּל אָרֵי
גָּלְעָד לֹא יוּעַילָה וְלֹא יַצְלִיחָו לְמַיִּשְׁאֵינוֹ יִכְלֶל לְהַשְּׁתֵּמֶשׁ
בָּהֶם;

example: If a man is standing eight steps behind the barrel of a cannon about to be fired, his intellectual spirit advises him to be cautious and move back four more steps, and to move away from the direction that the gun is aimed. Nevertheless, when the gun is actually fired, his animal spirit causes him to jump back in fright, even though his intellectual spirit has already taken all of the precautions necessary to insure that he not be injured.

Even children know that all men are destined to die, that everything is in the hands of God, that God gives and God takes — thousands of such consoling remarks which are completely logical. Yet even wise and sagacious men find that the ears of their animal spirits are blocked and their intellect clouded when faced with death.

Everyone apprises the alcoholic of the shame he brings to himself and to his family, of the damages he causes his body and soul. He listens and agrees with all that they say, but he is powerless to change his ways and he therefore rejects all reproof, closes his ears and flees from all chastisement. The ancient Greeks in the land of Laconia [Sparta] would force their slaves to drink until they vomited and thereby became disgusting to their children who would thus, while still young, be cured of all desire to become intoxicated.

In the healing of the body there are also many parallels. Doctors must devise ingenious methods to sweeten bitter drugs, to make them less costly and more palatable so that they can be used to treat the delicate, children or the poor. Were they not to do so, then even the balms of Gilead [i.e., the most effective drug — *see YIRMEYAHU 8:22 and 46:11*] would be of no avail if no one used them.

חובון הנפש

על אחת בפה ובמה לרפואות הנפש, שאריך לבקש
ולפמְצִיאָה מחבולות רבות מאד בכדי להספיק לכל מיני
חולה וכל מיני מחלת כל-כך שאפשר. והנה הארכנו
במהות מרבות שאין בכם תועלת כלל, אלא שהמעינים
יבדרו להם איש איש חלקו, אבל כדי הם הדברים
שכובדו של אדם ומיו וכו'.

How much more is this true when the subject is the healing of the soul. One must devise and seek strategies for as many kinds of patients and as many types of illnesses as possible. We have elaborated with many suggestions, not all of which may be useful for everyone. Each reader should choose that which he finds appropriate. But all these things must be said, for man's honor and life depend upon them.

הקדמה ל"ג פרקים

נ) הנפש הבהמית, בשעה שהיא שקטה מכל גדרה רוח פאונה או צער, אין אין לה אלא מהלך הקבוע של חלוף הרעיזונות כנ"ל בלבד — מהלך זה נקרא "מהלך העצליות", על שם שהוא מטהלך מלאיו תדריר בלי שום כח וטרח כלל; ואז יכול היה היא הנפש השכלית לעסבו או לשנותו בחרפה על-ידי גבירות הרצון שלו. אך אין פחה זה מספיק לכבר אוחתו אלא משך זמן מועט, לפי שהיא מתחלה והולכת על-ידי הטרח ההוא עד שמתגעת לגמרי. ו אז חזר מהלך העצליות ושב לאיתנו הראשון.

נא) למעלה ממנה — רוח התאות, שהנפש הבהמית נודחת מפניהם תבר בעה גדר כנ"ל, והינו שמהלך העצליות מתחaab או מתחגה על-ידי רוח כל-היא. הלך בשלום ברצון נפש המשקלת לכבר אפלו איזו תאה קטנה מאד, מכל מקום טרחה מרובה מטרח בבוע מהלך העצליות בלבד, ועל-כן היא מתגעת בקומה יותר, לפי שהרוח הבהמי היא מתגדר יותר חזק מן העצליות בלבד כנ"ל. ואלו היה טبع הרוחות (של תאה או צער) לה תמיד את הנזעתו במהלך הרעיזונות, אין לא היה כח ביצר טוב לנאות שום תאה כל-שהיא אפלו היוצר קטנה: אלא שמתempt שהרוחות אין שולטות אלא זמן-מה, לפיכך יש כח בנפש השכלית להתגבר עליהם כשהן חלשות וקצרות, על-כן יכולנו לנאות כל מני רוחות חלשות במקומות שאפשר לסור ולהתרחק

PREFACE TO THE THIRTEEN CHAPTERS

50. When the animal spirit is free from any stirrings brought on by desires or pain, then it experiences only the regular flow of thought as we noted earlier. This mode is referred to as the "mode of sluggishness" in that it is self-generating and requires no effort or strength. It is then that the intellectual spirit can interrupt or change the actions of the animal spirit to fulfill its desires by exerting the force of its will. However, its ability to do so is limited, for its strength to subdue the animal spirit wanes through its exertion until that strength is entirely depleted. Then, the "mode of sluggishness" reasserts itself with its original vigor.

51. More intense is the sensation of desire which moves the animal spirit with the ease of a wind-blown leaf. The "mode of sluggishness" in which the animal spirit languishes is interrupted or changed by the smallest sensation. Hence, when the intellectual spirit seeks to overcome even a minute desire, it must exert an effort even greater than that required to subdue the "mode of sluggishness" alone. It therefore becomes exhausted more quickly since the animal spirit's desires are more resistant to change than is its "mode of sluggishness." Were the nature of the sensations of desire or pain more persistent in remaining within the animal spirit's thoughts, then the *yetzer ha-tov* would not have the strength to subdue even the smallest desire. However, since sensations only last for a brief period, the intellectual spirit has the ability to overcome them, provided that they are weak and brief. Thus, we can overcome all sorts of weak sensations by distancing ourselves from

מִמְקוֹם הָגָרְמָא שְׁנַתְעֹזֶר עַל-יָדָה הָרָוֶחֶת. הַרְך מְשֻׁלָּה: נְדִיר שְׁרוֹאָה אֶת הַיּוֹן בַּיּוֹם הַרְאָשׁוֹן לְנִזְרוֹ — מַסְטָלָק לו וְהַוְלָה וְרוּחַ תְּאַוְתּוּ פּוֹסְקָת.

(ב) ואָמֶנָּס גַּם הָרוּחוֹת הַחֲזָקֹות הָן עַל-פִּי-דָבָר נָוחֹות מִאָד בַּתְּחִלָּתָן. כִּי הַפְּהָא הַגְּפֵשׁ הַבָּהָמִית אֵינֶה רֹאָה אֶלָּא בְּסָמוֹךְ, פְּנִזְכָּר לְעֵילָן; וְכֹל זָמָן שְׁהָרְגֵשָׁת הָגָרְמָא שֶׁלָּה רְחֹוקָה קָצָת, אֲזִי אֵינֶה יָכֹלָה עֲדִין לְהַשִּׁיב אֶת רְוַחֶת בְּזַעַף. וְעַל-גַּן בָּמָקוֹם שִׁיכּוֹלֵין לְהַסְטָלָק מִפְנֵי הָגָרְמָא, יָכֹלָה הִיא הַגְּפֵשׁ הַשְּׁכֵלִית הָרוּאָה מַרְחֹוק לְנִצְחָה בְּכָח אֶת הַתְּאֻוֹת הַיּוֹתָר קָשֹׁות בְּקָטְנוֹתָן בַּתְּחִלָּה, וְכֹל-שְׁכֵן שִׁיכּוֹלָה לְהַפְּטָר מִהָּם אָפְלוּ בְּלֹא טְרַח כָּלֶל, בָּעוֹד שְׁלָא נְגַלוּ עֲדִין לְעַיְנִי בְּשָׂר הַבָּהָמִי.

וּמִפְנֵי שְׁהָדָבָר מִצְעִי, שְׁנֶגֶלִית הַרְגֵשָׁת אֵיזָוּ גָרְמָא לְעֵין הָרוּאָה פָתָאָם וּבְסָמוֹךְ מִאָד, וּמַעֲוָרְרָת הָרוּחַ בְּכָל פְּקָפּוֹ תְּכָבָה. וְהָרָי יְשָׁלֵחַ לְךָ גַם סְעָרוֹת וּנְסִינוֹת, שְׁכָחָ גּוֹפְנִיּוֹתֵיהֶם גַּדּוֹל כְּפָלִי-כְּפָלִים מִגְבּוֹרָת הַרְצֹן; וְלֹא עוֹד אֶלָּא שָׁאַיִן הָאַרְיִין מִצְעִין כְּלִי-כְּלִי בְּדֹרוֹת שֶׁלָּנוּ לְקָדָם אֶת הַיּוֹצֵר בְּעַד שְׁהָשָׁעָה מִכְשָׁרָת לְבָהָר. וּמָה גַם שְׁכָחָ הַרְצֹן בְּעַצְמוֹ קָטָן מִאָד כְּפָנַיְלָה. לְפִיכָּךְ הַיָּינוּ בְּכָלִי אָבֵד מִפְנֵי יָצֵר הַתְּאֻוֹת, לְוַלְאָ רְחַמִּי הַשָּׁם יִתְבָּרַךְ עָלֵינוּ, שְׁהוֹתֵיר לְנוּ מְנוֹס עַד עַל-יָדִי מְלָאָתָה הַחֲנֹקָה.

(ג) וּבְכָדֵי לְהַבִּין ذְּכָר זֶה עַל בָּרוּיוֹ, אָרִיךְ לְהַתְבּוֹגֵן תְּחִלָּה, שְׁכֵל הַרְגֵשָׁה קָלָה שְׁבָקְלוֹת שְׁמַשְׁתְּפָחָת מִן הַלְּבָב אָפְלוּ בָּאוֹתָה רְגֹעַ עַצְמָה, מִכֶּל מִקּוֹם אֵין זְכָרָה אָוְבָד מִן הַגְּפֵשׁ הַבָּהָמִית לְגַמְרִי. אֶלָּא לְעוֹלָם מִשְׁתִּיר אָחָרֶיהָ רְשִׁימָה קָטָנָה בְּכָח הַאֲזָרָן; וּכְשַׁמְתַחְדְּשָׁת הַרְגֵשָׁה זוֹאת בְּגַפֵּשׁ פְּעָם

the source activating the sensation. For example: If a *nazir* sees wine on the first day of assuming his *nezirus*, he can distance himself from the wine and thereby cause his sensation of desire to disappear.

52. Even the strongest sensations are, for the most part, weak at first. As we already noted, the animal spirit sees only that which is in its proximity. Therefore, as long as the generating source of the desire is somewhat removed, the animal spirit is incapable of violently arousing itself to seek the desire. Consequently, when it is possible to remove oneself from the source of the sensation, the intellectual spirit which can see ahead, can overcome the strongest desires by dealing with them in their first stages. It can surely discard them completely — without exertion — if the animal spirit is still unaware of them.

However, the generating source of the desire frequently presents itself suddenly and in proximity, immediately generating a sensation of desire in all its intensity. Moreover, there are storms and trials [to which man is subjected] which are physically more powerful than the strength of the intellectual spirit's will. Finally, our generations are not blessed with people who have the zeal to deal with their inclinations when the time is still ripe. Additionally, the power of our will is minimal. Because of all these factors, we would be powerless to deal with our desires were it not for the mercy of Heaven, which has provided us with an escape through the regimen of discipline.

53. To fully understand this, one must realize that even the slightest sensation which is forgotten by the heart — even if it is immediately forgotten — is not erased from the animal spirit. It always leaves a trace within the

שנית, אזי מצטרפת הרצימה הישנה עמה ומוסיפה עליה במשהו. וכן בכל פעם שהרגשה היא חוזרת להגולות, אזי מצטרפין אליה כל המשהווין של רשימות הקודמות. ומכאן פבין עניין כמה הרגל לחזק הרגשות היותר קלות, והיא הוא מולדת התאהה המלאה הניל בנפש הבהמית, שהולכין ומחזקין על-ידי הרגל הארך יותר ויתר עוד.

(נ) וכל זה לא מיריד אלא בפעולות נפש הבהמית גרידא, שאין אלא כמתעסק בעלה, ונקרים "מעשה הרגל", או תאהה מלאה בסומה בארכה. אולם הנשמה השכלית יכולה לחדש בנפש הבהמית הרגלים שונים לבוגנות מיוחדות, ולהעיר אוטן באופן שיצאו מכאן תועלות שונות. דרך משל: כשהמניחין כלי-זמר שמנגנים מאליהם בחדר האספרים למלודם נגינות בני-אדם, או כלי הדבר, למלודם בטוי איזו תבות וכיוצא בזה — הנה אוטן הרגלים המסדרים בכוגנה עצה השכל, נקרים "חנוכים". אכן למוד מעשי החנוכים בכך להוציא מכאן תועלות על צד היותר טוב, היא היא החכמה הנקרה מלאכת החנוך, הנפוצה לעיל.

(נה) ויש לדקק עוד במה שנטהאר לעיל מעניין הרגשות הקלות, שמחזקות והולכות על-ידי צרוף רשימותיהן, דלאו דוקא הרגשה ממש, אלא אפילו כל דמות הרגשה רצior בנפש משירין אחריהן רשימות שמצטרפין והולכין עמהן פמיד ומעליין אוטן כל-כך. עד שיכולים להעשות גורם לרווחת קשות ניל. והוא הדין נמי בכחות קטנות הבטולות לגבי גדולות שפוגען, שאף-על-פי שהן

faculty of memory. If this sensation repeats itself, that remaining trace combines itself with the new sensation and adds somewhat to the intensity. Each time the sensation is experienced, all of the traces left within the animal spirit's memory are recalled. You can thus understand the power that long term habit exerts in intensifying even weak sensations and how it creates an increasingly strong, learned desire within the animal spirit.

54. All that we have said refers only to the automatic activities of the animal spirit— what we refer to as “habitual activity” — or learned desires which are similar to the groping of a blind man in a chimney. The intellectual spirit, however, possesses the ability to generate habits within the animal spirit to serve its specific purposes and can adjust their duration to accomplish its goals. For example: Wind pipes can be left inside a bird cage to teach a bird to produce musical notes, or by speaking to them, they can imitate certain expressions. This type of conditioning of the animal spirit by the intellectual spirit is a form of disciplining. When this type of conditioning is utilized to derive a positive end, we refer to this as conditioned disciplining.

55. The following should be noted regarding the traces of sensation that are left in the memory and which are reinforced each time the sensation is repeated as we previously explained. The accumulation of traces within the memory applies to images as well as to physical sensations. They too leave traces which are reinforced each time they are experienced and can become so evocative, that they can themselves stir the animal spirit. The same is true of seemingly inconsequential experiences which seem to be completely overwhelmed

נחתפלו, מכל מקום רשותם היה אין בטלות, והן חזרין ונעורין בכל פעם ומוסיפין אחת אחת הדיוקן הראשון שמספרנו נרשם. לפיכך יכולין כחوت קטנות שבקטנות לגיל מאי עליידי הרגל הארץ, ולהתחזק לנאתם הגדלות שבסגולות, שהיו הן בטלות במשהו בוגדן בתחילת בתחלה.

נו) וכן דרך משל, כח גבורה הרצון, הקטנה מאי לגביה רוח הפתאות הקשות, ונדרחית מפניהם לפישעה, לפיה שהיא בטלה בוגדן במשהו. אמנם זה מחסד הבורא יתברך, שאותו משאו אינו מחותטן מן המזיאות לגמרי. אלא משיר אחניו רשותות תמיד, ורשותות מצטרפות והולכות לפיל, באנן שסוף סוף עתידה היא (כח גבורה הרצון הפיל) לילך ולהתגבר ברוב הימים אפלו על היותר קשות שפטאות, על-פי סיעתא דשםיא הזאת, ואין הדבר פלי אלא בהתחמלה רצופה בהליכת האדם בדרך הירשה.

נו) אמנם הדבר ברור גס-בן, ששעור חזק הרשותות פלי בשער חזק הדיוקני שמהם נתרשו; והדיוקן החזק מחברו כפלים, גם כח רשותו גדולה כפלים משלו, הלך מתגדליין גס-בן רשותות כח הגבורה (הטליה לתחילת). לפיה ערך בונת האדם המתריס בוגדן, ששהוא מתחון להתקבך נגד הפתאות בכח גדול יותר (אף-על-פי שהוא מגוח לפיה, מכל מקום) משיר רשותה חזקה בוגדן. וזה הוא מוסף כח בהתנחות ומגדיל את רשותו יותר.

נח) כי העה הנטש הנטשלת היא בתי-חוריין וברשות עצמה לקמן ולומר מפחה מעט או הרבה בפעם אחת. בוגן

by more prominent experiences. They too leave traces within the memory which, when the experience is repeated, reinforce and intensify the original experience. Hence, even the most inconsequential experiences can become major forces through their repetition and can thus become intense enough to ultimately overwhelm even more prominent ones.

56. Will power, for example, would seem to be of inconsequential strength when compared to intense desire and is temporarily overwhelmed by the latter since it is less strong. However, in His grace, will power is not completely eradicated, but leaves traces which combine with each other so that eventually one's will power can overwhelm even the most intense desire through this Divine assistance. All this depends only upon one's persistence in following the straight path.

57. It is also clear that the intensity of the traces which are left in the memory are directly proportionate to the intensity of the original image which produced them. Thus, if one image is twice as strong as another, the trace left by that image will be twice as great. Hence, the strength of the traces of will power which were originally overwhelmed by the desire, are proportionate to the intensity of the original will. If the person had a great deal of will to subdue a desire, then even though that will was unsuccessful in subduing the desire, the traces that remain in the memory will be great. He can thus build up a reserve of will power by attempting to subdue his desires.

58. The intellectual spirit is free to constrict or expand the energy which it exerts at any one time. For instance, one who is accustomed to carry a one pound weight all day, can decide to carry a twelve pound weight for one

מי שהוא רגיל לשאת ליטרא אחת כל היום כלו, יכול לשאת שתים-עשרה ליטרין משך שעה אחת ביום. לפיכך במקום שהণסיוון והגרמא לחטא הם קצרים וחולפים במהרה (סימן נא), אין יכולו להתריס כנוגה בכך יותר גדול בכלל פעם שהוא באה, כדי להשair רשימות יותר גדולות שיתקצזו בזמן קצר לשעור הארייך לנאתה הגרמא. הרה משל: מי שהוא רגיל לחטא על-ידי תאויה מלמדת משך עשר שנים, יכול להאר את עצמו ממנה על-ידי חנוך של שנה אחת, כשהוא מתחזק להגדיל בכך התנגדותו עתה בשעה אחת של נסיוון בשעור אותו הפח שקהה רגיל לבנות בעשר שעות של חטא. ובזה תבין מה שאמרוי חכמיינו ז"ל: "הבא לטהר, מסיעין לו", דהיינו שאויה סייטה דשמייא מוסיפה או פוחחת לפיה בונת השב ועמלו ומסירת נפשו.

נת) לפיכך יש בירה ביד המתחגה, לבחר לו פסקאות של מוסרים נוחים וקלים כל כמה שירצה ולהתميد בחנוקם זמן ארה, שעיל-ידייך הם משתרשים יותר בעמק הנפש. אלא שבאפן זה יש בו חששות שמא ימות בחזי מלאכתו, או שמא תפסיק התמדתו על-ידי איזו בטולים, ונפסיק בזמן קצר את כל עמלו מימים ושנים. על-כן מוטב להחמיר קצת את המוסרים ולהתמד את חנוקם בכך, כדי למהר אל מבקשו ולא את מידיו הספקות. והנה במשך מהלך החנוק, כמיה התנגדות הוא מתחזק והולך על-ידי קבוץ הפשׂהין, עד שגם השב עצמו מרגיש אותו התחאמצות על-ידי

hour. Consequently, when faced with a trial or a sensation which is of short duration, one can summon up a more intense force of will power at each encounter. This will result in more traces of that will power remaining in the memory so that in a relatively short time the requisite amount of will power will be available to deal with the desire. For example: If one has become accustomed to falling prey to a certain habitual desire over a period of ten years, he can overwhelm that desire by a regimen of discipline over a period of year in which he summons the intent to oppose it during that year with the same amount of energy with which he fulfilled it during the ten years. This was the intent of our Sages when they said (*SHABBOS* 104a): *One who comes to purify himself is assisted* — i.e., the degree of Divine assistance is intensified or lessened in proportion to the will, effort and self-sacrifice shown by the person.

59. Therefore, the person undertaking this regimen has a choice. He can select summary statements which are as easy and as simple as he chooses and persist in their application for a long period of time, thus rooting them deeply within his psyche. Doing so, however, has its drawbacks for he may die in the middle of the regimen or his persistence may be interrupted by some outside factor. This would result in his many years of efforts being lost in a short time. It is therefore preferable to select more stringent summary statements, and to forcibly bolster the regimen of conditioning so as to expedite the process and free himself of doubt [of his efforts going to waste as above]. In the course of the conditioning process, one's will power grows stronger through the accumulation of the traces (see subsection 57) until the penitent [i.e., the person who has undertaken]

חוּשְׁבּוֹן מַעֲוֹת עֲוֹנוֹת, דְּהַיָּנוּ מִתְּלַבֵּד הַתְּקוּן, וּעַל-יִדִּיכָּךְ מַתְּרַבָּה חַשְׁקָן נֶפֶשׁ בַּהֲמִיּוֹתָו לֹוֹתֶר מִפְּחוֹן עוֹד מַעֲטׁ מַעֲטׁ, וַיֵּצֵא מֵהָנָה מִתְּלַבֵּד הַמְּהִירָות, וּמְהִירָות דְּמְהִירָות, בִּסְעַטָּא דְּשָׁמְיָא.

ס) וַתַּדַּבֵּר יְדֹעַ כְּמוֹזָכָן, שֶׁהַתְּפִعְלָות נֶפֶשׁ הַבָּהִמִּית מַעֲוֹתָה מְהִירָות הַכְּחֹות וּמַאֲמַצְּפָן. דָּרָךְ מְשֻׁלָּה: מֵי שָׁאַיִן בָּו כַּחֲ לְהַנִּיר אָפָלוּ אַרְבָּעִים כְּפָר בְּשָׁעַת מְנוּחָת הַנֶּפֶשׁ, יִכְׁלֶה הַוָּא לְחַטֵּף וְלַהֲשִׁילֵךְ פְּתַאַם מְשָׁאוֹי שְׁשִׁים כְּפָר בְּשָׁעַת הַכְּעָסׁ וְהַבָּהָלָה וּכְיוֹצָא; אֶלָּא שָׁאַם יְוִסִּיף לֹוֹתֶר מִפְּחוֹתָיו עוֹד, אֲזִי יִשְׁלַׁחְ לְחַוֵּשׁ לְסִכְנָת חַיִּוֹּת כָּלֵל אוֹ קָצָת מַאֲיָכָרִיו, וּעַל-כָּל-פָּנִים לְהַפִּסְלָל לְמַלְאָכָתוֹ. לְפִיכָּךְ צָרִיךְ לְהַתְּעוֹרֶר וְלַהֲפִסְיקָהָמִיד, בָּעוֹד שְׁלָא כָּלוּ הַכְּחֹות עֲדֵין, וְלַהֲנִפְשָׁת זָמָן אַרְךְ וְלַהֲזִין כַּחֲ הַגּוֹף מִן הַלְּבָב וְהַמַּחְטָה וְלִמְלָאת מַחְסָרוֹ, עַד שִׁיחָזֶר לְאַיִתָּנוּ הַרְאָשָׁוֹן. אָכְלָן גַּם בְּמַשְׁךְ הַנְּפִישָׁה הַזֹּאת צָרִיךְ שְׁלָא לְעֹזֶב הַרְגָּלוֹ לְעַבְדָּו וְלִמְשָׁא לְגַמְּרִי, בְּכֶדִי שְׁלָא יַצְּטַגֵּן חַשְׁקוֹ וְתַחְלֵשׁ הַשְּׁפָעָת מַחְוֹן וְלִבּוֹ, אֶלָּא צָרִיךְ לְהַתְּמִיד בְּחַנּוּכִים קָטָנִים בְּכֶדִי לְחַגֵּךְ מִשְׁכִּיות הַלְּבָב וְהַמַּחְטָה וְלַהֲוִסִּיף שְׁפָעָה לָהֶם, בְּכֶדִי הַעֲגָל הַיּוֹנָק, שֶׁהָוָא דָשׁ וְנוֹגֵף בְּכַחַל אַמּוֹ בְּכָל פָּעָם בְּנָחֶת, בְּכֶדִי לְהַמְשִׁיךְ מִמְּנָה אֶת הַחַלְבָּב.

סא) וְהָוָא הַדִּין לַתְּחִבּוֹלָות הַחַנּוּךְ דְּהַכָּא, לְפִי שְׁכָל מִדָּה וּמִדָּה בְּמַשְׁךְ שְׁבּוּעַ שְׁלָה מַעֲוֹתָה מַעֲוֹתָה תַּוְחַלְתָּה מַמְשָׁכָה עַל-יִדִּי גַּעֲגָעִי הַנֶּפֶשׁ, לֹוֹמֶר מַתִּי תַּבּוֹא לִיְדִי וְאַקְיִמְנָה. אַסְ-גָּן, כְּפָשָׁה גַּסְיָוָן בָּא, הָוָא מַוְצָּא אֶת הַנֶּפֶשׁ מַזְמָנָה לְהַתְּפִעַל בְּכָחָן גָּדוֹל; וְכָל-כָּפָה שְׁמַרְבֵּין הַגְּסִיּוֹנוֹת שְׁלָה בְּשְׁבּוּעַ זֹו, כְּמוֹזָכָן

en the regimen] himself recognizes its strength through the fact that the number of his violations is diminishing during the rectification process. This will lead to the animal spirit evidencing a greater willingness to cede some of its power little by little. The result will be a quick rate of progress in the rectification process, with God's help.

60. It is also well known that stimulation of the animal spirit leads to an intensification of its powers and efforts. For example: Although one may be unable to lift forty pounds when in a state of calm, one will find that he is able to grab and throw sixty pounds when angry or excited. However, if he continues to exert himself in this manner, he may find that he is endangering his life or his limbs, or at least bringing himself to the point where he will become incapable of working. He must therefore be cognizant of the need to regularly pause — before he has exhausted himself completely — and rest long enough for his physical and mental strength to restore themselves until he regains his original strength. However, even while resting, he should not completely abandon his disposition to work so that his ardor not cool and the influence of his heart and mind not weaken. One must continue his "minor" disciplining efforts so as to condition his heart and his mind and to give them added strength, just as a nursing calf gently prods its mother's udder so as to draw milk from it.

61. The same is true of the strategies of discipline to which we shall refer. In the week devoted to its rectification, each and every trait creates a strong desire within the person for an opportunity to test it. Thus, when the testing opportunity does present itself, one will find his spirit to be ready and armed with great powers. The

מתרכין הראים מות של התנגדות גבורה הרצון בכך גדול. ומה גם שם יש בין נסיוון לנPsi'ה כדי נPsi'ה שלמה, אמי מתבקש מהן כה גדול של התנגדות, אלא שיש לחוש שלא יחוליש כחות הנPsi'ה על ידי הטרחה הרבה במשה כל ימי השבעה הזאת ויישם מוקדם בזיל.

(סב) על-כן נתנו בכאן נPsi'ה של תקופה שלמה, כדי שיהיו הכוחות הארכין למהacha אחת חזרין ונובעין מעט מעט, ובמשה אורה תקופה צריך להשמר מן הרוחות המזיקין הקשין למהaza זו. אלא שבתוך זה ימשיך חנוך אותה המaza בדרך אגב וטפל בלבד, דהיינו שלא יקsha ערפו או נגד שונאו בכח, אלא ינichi לו הנזיח בשעת הדחק, כדי לו בראשות קטנות שהוא משיר בכל פעם; ועל-ידי חפק מثمיז בחכמה ובתחבולה של חלוף הטרחה והנPsi'ות לסרוגין, ובהדרגה זו יכול כל אדם להגיע אפילו למדרגה היוצר גדולה של חסידות, כמו שאמרו רבותינו ז"ל: יכול כל אדם לעשות עצמו כמשה רבנו, עליו השלום.

דרכ

مثال: באורה הצלאה הנPsi'רת לעיל יכול אדם להניע היצור הרע ולשבר כל תקפו, עד שאלו אם יתבע איזה דבר הכרחי לבראת גופו, ימנע משאלתו ויתגבר עליו עד שתפסיק אותו לנצח. ואו י מלא מחסור הגוף במדה ובמפלל על-פי עצת הנPsi'ה המשכלת.

more often that he is presented with opportunities during the week devoted to that trait, the greater the reservoir of his will to resist failing. This is even more true if there is a period of rest between each testing opportunity. The traces of his will power will combine into a significant force of resistance. However, one must be careful not to allow one's spiritual strength to be depleted by over-exertion during that week to the extent where it may become even weaker than it was before.

62. It is for this reason that a period of rest for an entire season has been programmed into the regimen, so that the energies required for each trait can restore themselves little by little. During this period of rest, one must be careful to avoid those adverse elements which threaten that specific trait while at the same time one must continue to peripherally reinforce the trait. One should not directly engage his "enemy" during this period of rest, but should, if necessary, allow it to be victorious, content with the traces that the confrontation leaves in his memory. Through this continuous conditioning, applied with wisdom and cunning through the alternating of exertion and rest, every person can reach the highest level of *chassidus*. As our Sages said (RAMBAM, TESHUVAH 5:2): *Every man can make himself like [i.e., reach the level of] Moshe Rabbenu.*

For example: Through this progressive system one can subdue the *yetzer hara* and break its ferocity. He can reach the point where he can deny its requests — even if it demands something which is essential for his physical well-being — and raise himself above it until his desire is completely eradicated. Afterwards, he can take the counsel of his intellectual spirit and satisfy his physical needs based on their real measure.

סג) נמצא יש בכאן ארבעה דרכים במתוך הבחירה, הינו קדימה (ס"י נא נב), קבוע (ס"י נג) וחזק הפשחין (ס"י נז), ומהירות או הטעלות הנפש הניל (ס"י ס), שמל' אחת מהן יכולין להגיע למדרגת משה; אלא של' אחת בפני עצמה יש בה מעלה וחסרון, ועל כן צריך לתקן זה עם זה.

הה' משל: הקדימה היא סגלה יקרה לשמר הבחות, על ידי שמקדמן לחץ בפני התאות בקטנות, אלא שעליידיך נעשה המתחנה חלש ורדי-לבב לנוס תמיד מפני האויב מרחוק, והוא עלול להכשל על-ידי נסיגון כל-ההוא הבא עליו בהשחתה. לפיכך צריך לאלהה דרכ קבוץ וחזק הרשימות הניל (ס"י נג נז), הינו שירגיל את עצמו לנאה היוצר הרע בראשית התחלת קטנותו, ויתמיד בזה כל ימי משך גהלו, עד שייאזר כח להתגבר עליו אפלג בתקלית גדרו, וcumעה דאותו בעל אגרוף (סימן כב); אלא שעליידיך מתחכוב הדרכ הזה במתוך התקון שלו גם הוא, באותו של דרכ הקבוץ בלבד, זמן ארך ומסכן בזיכר לעיל (סימן נט), ורק אידם ביןנו לשלו לכפלים של שנים מתחשלח (וזריך גגמא) בטרם שיגיע למדרגת משה בין עשר שנים.

סד) ואננים גם דרכ הטעלות, עם כל תקף מהירותו, איןנו לא יותר בטוח ולא יותר מהיר מאשר דרכם הניל, כי

63. We find, then, that there are four methods in this regimen: Dealing with a desire before the animal spirit is aware of it (subsections 51 and 52), accumulating traces of strength so as to combine them (subsection 53), intensifying these traces (subsection 57) and stimulating the spirit so as to strengthen the response (subsection 60). Each of these methods alone could raise a person to the level of Moshe. However, each method — if utilized alone — has both a virtue and a drawback. Thus, they must all be employed together.

For example: Dealing with desires before they are apparent to the animal spirit is a wonderful way to preserve one's energies for he has nipped his desires in the bud. However, doing so can cause a person to become weak and faint-hearted for he must always flee from his enemy while the latter is still far away and he is unprepared to do battle should he be faced with any sudden unexpected trial. Consequently, this method must be combined with the method of accumulating traces of strength into the memory — i.e., becoming accustomed to overcoming the *yetzer ba-ra* in its initial stages, persisting as it grows stronger until he has the strength to vanquish it even when it is at the height of its strength. This was the example that we offered from the wrestler (subsection 20). However, the combination of these two methods into a conditioning regimen also has a drawback — similar to that of accumulating traces of resistance into the memory alone. The time necessary would stretch on and on, and an average person would have to live twice as long as Mesushelach just to reach the level of a ten-year-old Moshe!

64. The method of stimulating the spirit — albeit quick — is no more sure or faster than the previous two

אותן הנסיבות שהנפש מתרוקנת מלה עלייה הדרה זהה במהרה, אין חזרין להתרלה אלא אחר זמן ארה, והוא מסכן לפגע מתווך כז את הפיל הגדול שהMRI עליו לרמסו בזעף. ומחמת זה הזקנו מכך למאיה להם תרופה לכך, הינו להתייש כח גופם בענאים קשים וארפאים וסגורפים אכזריים בכדי לשבר תקף יצרם, עד שכבר נמצאו מתחכמים לחבל בנפשם ולטرس את עצמן בכדי להנאל מההויר זמה, ואלו הן מן השותים דהאי גיסא, רחמנא לאן. אבל אנחנו הפעות חיבים לטרח בכל כחנו להשתמש בשניה ובשלישית, או גם בקשרור כל הארבע דרכים הניל בכפי הענן, בכדי להגיע לאותה מדרגה הרצויה לפני השם יתברך לפי ערכנו.

סה) מה שאין בן במשה ובכל הענקיים הקדמוניים, עליהם השלום, שיכלו לשפטמש בדרך חזק המשהוין בלבד, לפי שלגבי דידהו היהת היראה עצמה מלאה זוטרתא פניל. ותוספת באור צרייך להקדים עוד גם כאן מה שנתברר לעיל, שהם, מלחמת עצם רחוב להם היהת הבודה יתברך נראה אליהם בסמויך ובגלווי תמיד, ונתחגכו על-ידייך בענוה וביראה כל ימיהם, עד שנעמדו מלאה זוטרתא לגביהו (שם במשל הගאותן שנכנעו שלא מדעתו שם).

סו) והנה כל מיני מתחנכים לילך בדרך הישרה נקראים "בא לטהר" חוכמים לסייע דשמי, ומה גם אותו מין חנוך של י"ג מרות בכלל, ואחת בפרט דהכא, שיש בו מכל הארבעה מינים הניל,

methods mentioned. When the spirit's strength is quickly sapped through stimulation, it only becomes rejuvenated after a prolonged period. It is thus endangered by the "elephant" — i.e., the immensely strong animal spirit — which is aroused and attempts to trample him for having coerced it to do his will. Because of this, some people adopt the remedy of weakening their bodies with severe and long afflictions and cruel flagellations in an attempt to break the power of their *yetzer*. Some "wise" ones go so far as to injure or castrate themselves so as to save themselves from lewd thoughts! People like this are "the fools in the other direction," God forbid. We, who are insignificant, must use all our efforts to combine the second and third methods, or a combination of all four if necessary, so that each of us — according to his ability — can reach the level acceptable to God.

65. This was not true of Moshe and the giants of previous generations who could employ the method of intensifying the traces left in the memory alone, for the fear of God was a small thing to them. To understand this, we must review that which we had previously noted. Because of the superiority of their hearts, the greatness of God was always before their eyes and apparent to them. They were thus conditioned to be humble and fearful to the point where the fear of God was a small thing for them (see the example in subsection 42 of the vain person whose behavior changes without his being aware).

66. All those who follow a regimen of conditioning so as to follow the path of righteousness are seen as being *those who come to purify themselves*, and merit Divine assistance. This is especially true of those who follow the regimen of conditioning the 13 traits generally, and one who employs the four methods which we have now explained specifically.

ובאזור כל אומן תרופות (סימן כא וסימן סב) ומעשה חשבונוטיו. נעשין לו לאדם לעסוק הרגל תמיד בשבבו, בקומו ובלבתו בדרכו, ונונצין לו לאדם שמחה בלבו לראות שאינו חי חי בטהלה בហמת אפלוי יום אחד שלא לצורך תקון נשותו. מתייקה שנות העובד הבה בלילה, ערבה עבודהו ביום. והוא מבליה כל שנוטיו בגעימים, כמו שאמר הכתוב: "בהתה לך פגחה אתה, בשבך תשמור עלייך ובקיזות היא תשיחך" (משל ז, כב).

By utilizing all of the remedies (see subsections 21 and 62) and accounting procedures, they become a constant accompaniment "when he retires, when he arises and when he walks along the way." They bring joy to a person's heart, for he sees that he is not wasting a single day leading an empty animal life without rectifying his soul. Sweet is the sleep of this laborer [see *KOHELES* 5:11] at night and pleasant is his work during the day. He passes all of his years in contentment, as the verse (*MISHLEI* 6:22) states: *When you walk it will guide you, when you retire it shall guard you, and when you awake, it will be the subject of your conversation.*

פרק א: מנוחת הנפש

ההנבר על מארעות פחותי הערד. רעות או טוכות, שאינם כדי לבלבל מנוחת נפשך:

סז) כל זמן שדעתו של אדם מישבת עליו, הרי נפשו היפשכה שוקטה על מושרתה וושופעת במוחו כאוביקה ברומו של בנין הגוף; והנפש היפה משתלחת להפייז אוור הדעת היה על-ידי צנורות המחין *) על פנוי כל הגוף כלו, בכדי להודיע לאיברים מצות הנשמה העליונה ורצונה, ולהשיב לשולחה דבר על-ידי החושים והרגשות שנתחדרו בהן, כמו שאמר הכתוב: "נָרָא אֱלֹהִים נְשָׁמָת אָדָם חַפֵּשׁ כָּל חֶדְרֵי בְּطַן" (משל ב, כז). ראו זה הוא האדם בעל בחרה ומושל ברווחו לקח לו פנאי לחשב מתחשבות של המלכה ועיזן, ולהמציא פחבותות להגיע את הרוח היפה או לאסרו, לטוב לו בעולם זהה וביעולם הבא.

אבל משעה שדעתו מטרפת עליו, אין נופלת אימה חשכה עליו, ונטלה ממנו

*) פזיל החוטין הלבנים היוצאים מן המצח וחוט השדרה ומפארין חיות והרגשה על פני הגוף (כפזיל הגוף היידין היוצאים מן הלב לחלק מזון הדם לכל האיברים) נקראים צנורות המחין. עקר הרגשה שלם הוא בקרומיהן, וכשנפסק צדור אחד, או שהקרום שלו מתקשה או מתרופף ביותר, אין מתחטלת חיות אותו האיבר והרגשתו. ומצינו פה מני פחבותות וסמנני רפואי, המסייעים להקשות הקромים הלו או לרופם. והרופאים משפטמשים בהם (במקום שאין פחבותה אחרת) לשכך את הכאב.

SECTION I — EQUANIMITY

Rise above events that are inconsequential — both bad and good — for they are not worth disturbing your equanimity.

67. As long as a man's mind is settled, his intellectual spirit quietly stands guard, spreading its light upon his mind as if it were a torch atop the edifice of his body. The animal spirit is sent to spread this light of knowledge throughout the entire body via the conduits of the brain.* It apprises the limbs of the commands and will of the sublime soul, and returns their message to its sender through the feelings and sensations which are aroused in them. As the verse (*MISHLEI 20:27*) states: *A man's soul is the lamp of God; it seeks out all the hidden recesses.* At such times [i.e., when his mind is settled], man has free choice and the control over his spirit to take the time to focus his thoughts upon exercising his sovereignty [over his animal spirit] and to devise strategies that activate or restrain his animal spirit for his personal benefit in this world and in the World to Come.

However, when his mind is agitated, a fearful darkness

* The white conduits [nerves] which branch out from the brain and the spinal cord to spread life and sensation throughout the body (like the arteries which branch out from the heart to distribute the blood/nourishment to the various organs) are called the conduits of the mind. Their feeling is concentrated in their membranes. When one conduit is blocked, or if the membrane hardens or weakens excessively, then the affected limb loses its lifeforce and feeling. There are a number of procedures and drugs which can either harden or weaken these membranes. Physicians use them — when there is no other alternative — to deaden pain.

עצה וגבורה, והנפש הbhמיה העזיבה משתאה ומשתוממת בעת צרה, משתקעת בתרdemת העצלות ונופלת ברעיה לאין מרפא, או רוח רעהbh אוחזת, גוררת על גבי קוצים וברקנים, ומהיה לפעים גם היא לשוחה عمקה וחשוכה.

(סח) יש מין נחש ידוע בארכות אmericא, שונא למן ידוע של צפרים קטנים. והנה הצפור פורח באיר וושינגטון לפרש בראש האילן, והנחש מכיר מרחוק, ורוחש ובא לו על גחונו מתחת האילן, ופוער פיו בהמה שפוכה עליו לבלו. כשהצפור רואהו, מכיר בו גס-בן, ונתקעת ומשתקע בעצבות רשותם החושם, עד שנופל לטרף לפיו.

והפוך

הברים באותו נער חסר-לב (משל ז), שקש망יע לפתח ביתה, העתו מטרפת עליו ומחיל לכון לשום פסיעותיו במתינות תחלה, כמו שאמר הכתוב: "וַדְּךָ בַּיּוֹתָה יִצְעַד", עד שהרוח התאונה חוטפהו במהר צפור אל פח (שם).

(סט) לפיקח ארייך אדם להנבר מאי לשמר את האבוקה היקרה הזאת, להחזקה בכח ולהגן עליו תמיד, וזהו מיה מנוחת הנפש, המשפרת את האדם מראות רבות ועומדות לו בשעת דחקו. אלא שהרוח התאונה עלולה לחדאים רבים ורעים: יש לך אדם שדעתו מטרפת עליו על-ידי שום בשורה טובה או רעה, צער או הנאה כל-דהוא, הביאו עליו בהשחתה. וגדולה מזו, יש לך אנשים חלשים הדעת, שמתבלבלים על-ידי שום שני גטו באנני הרגיל שלהם. דורך משל: שגטל מטה כסא רשלון שלו

falls upon him and his counsel and strength are taken from him. The forsaken animal spirit wanders aimlessly, stupefied in its distress, sinking into a lethargic sleep and falling prey to an illness which has no remedy. Or, a perverse animal spirit grabs hold of him, dragging him over thorns and briars, sometimes casting them both into a deep dark pit.

68. There is a certain type of snake in America, a known enemy of a certain species of small birds. The bird flies in the air, stopping to rest atop a tree. The snake, seeing the bird from afar, slithers on its belly towards the tree and opens its mouth wide, angrily threatening to swallow the bird. When the bird sees the snake, it recognizes it as an enemy. It is seized with fright, its senses become paralyzed and it falls into the snake's mouth.

The second reaction [where the animal spirit grabs hold of man] can be seen in the person whom the verse (*MISHLEI 7:7*) characterizes as *the youth void of understanding*. When he arrives at the door of her house [i.e., of his temptress], he approaches hesitatingly, as the verse (*ibid. 8*) states: *and towards her house he walks*, until the spirit of desire seizes him *as swiftly as the bird falls prey to the trap* (*ibid. 23*).

69. Therefore, man must strengthen himself greatly to preserve this precious torch, to hold fast to it and protect it always. The torch is the trait of equanimity which protects man from many evils and stands by him at his time of need. However, the trait itself is prone to many grave maladies. There are people who become mentally unbalanced when they hear news — either good or bad — or when they experience unexpected pain or pleasure. Moreover, there are weak-minded people who lose their equilibrium with the slightest change in their regular

מַחְדָּר זוּ הַזּוֹלֶתּוּ, אוֹ שְׁנַתְגָּלְגָל בֵּין אֲנָשִׁים שְׁאֵין מִכְיָרִין
אָתוּ, וְכֵן בְּמַיְ שָׁלָא הַרְגָּל לְעֹבֵר לִפְנֵי הַתְּבָה אוֹ לְדַרְשָׁ
בְּרַבִּים מִמְּמוּ וּכְיֹצֵא בָּזָה. חֹלִים כְּאֹלוּ צְרִיכִין לְהַתְּרָפָא
עַל-יָדָיִ תְּרוּפָת הַחֲנוֹק, וְלַקְבָּע לָהֶם רַמֵּז מִנוּחָת הַנֶּפֶש בֵּין
הַיָּגָ מִקְרָאֹת שֶׁל תָּקוּן הַמְדֹות שֶׁלָּהֶם.

ע) וְהַפְּהַ אָרְכָּנוּ קָצַת בְּעַנִּין פָּרְטִי גְּרָמוֹת טְרוּפָה הַדּוּת,
אַפְ-עַל-פִּי שְׁעַקָּר מִקְוָמָה הִיא בְּחִכָּמָת הַמּוֹסֵר וְהַמְדֹות, וְאֵין
לְהָ שִׁיכָּוֹת בְּמַלְאָכָת הַחֲנוֹק שְׁאֵנוֹ עֲסָקִים בָּה כֵּאן, מִכֶּל
מִקּוּם נִפְקָא מִנָּה טוֹבָא נִמְיָ בְּעֵסֶק הַחֲנוֹק גַּוְפָּה, לְפִי
שְׁאַרְכִּין לְדַקְּקָה פָּמִיד לְעַמְדָה עַל תְּכִן הַמְּחָלָה וּמִקּוֹרָה
בְּנֶפֶש, בְּכִדֵּי לְמַצֵּא הַתְּרוּפָה הַפְּרָטִית לְאָתוֹ מִקּוּם; שֶׁאֵם
לֹא, לֹא מִבְּעִיא שְׁעַל-פִּי-רַב אֵין יִכְלִין לְרַפָּאָתָם אֶלָּא
בְּמַתִּינָות וּבְקַשְׁי גָּדוֹל, אֶלָּא שְׁלַפְעָמִים יִכְלִין אֶפְלוּ לְהַזִּיק
לָהֶם.

הַרְךָ מָשֵׁל: שְׁרַ-צְבָּא אֶחָד נִתְחַנֵּק לְמַלְאָכָתוּ עַל-יָדִי
רוּחַ גָּאוֹה וּקְנָאָה בְּבִנִּי-גִילּוּ, אוֹ לְאַהֲבָת עַמּוּ, וְהַרְיִ הַוָּא נִצְבֵּ
בְּרַאֲשׁ חִילּוֹתִיו וּרְוֹאָה אֶת הָאָש אַבְדּוֹן זְמֹות סּוֹגְרִין עַלְיוּ
מִסְבִּיב, וְהַוָּא עַזְדָּנוּ עַוְמָד וַיְמַפְקַח עַל עַסְקִי תְּחִבּוּלֹת
הַמְּלָחָמָה בְּדִיעַת צְלִילָה, כְּאֹלוּ הַוָּא יוֹשֵׁב רַעֲנָן וַיְשַׁלֵּוּ בְּחֶדְרוּ.
וְהַפְּהַ גָּבוֹר בָּזָה, אַפְ-עַל-פִּי שְׁאֵין שָׁוָם פָּחָד וְסִפְנָה גַּוְפָּנִית
מִסְפִּיקִין לְזַעַזַּע אֶת אָמֵץ לְבָוּ, מִכֶּל מִקּוּם יִכְלֵל הַוָּא לְטַרְרָ
וְלַהֲבָל עַל-יָדִי פָּחָד אוֹ דָאָגָה כָּל-שָׁהָוָא בְּדָבָרִים הַגּוֹגְעִים
לִירָאָת הַאַהֲבָה וּהַגָּאוֹה, קְנָאָה וּפְחִיתָות הַכְּבֹוד וּכְיֹצֵא. לֹא
כֵן גָּבוֹרִי קָדְמוֹנִינוּ, עַלְיָהָם הַשְּׁלוּם, שְׁנַתְחַנְכוּ מִגְעוּרִים
וּבְטוּחִים בְּחִשּׁוּעַת הַשָּׁם לְעוֹשֵׁי רַצְוֹנוּ.

routine; e.g., if their chair or table is moved from one room to another, or if they find themselves in the company of people who do not know them, or if they are asked to serve as the prayer leader or to speak in public when they have never done so. Those who are afflicted in this manner must cure themselves by undertaking a regimen of conditioning and should include the trait of equanimity as one of the 13 traits that they seek to rectify.

70. We have elaborated somewhat regarding the factors that lead one to lose his equilibrium, even though the subject falls into the area of the analysis of character faults and has no application to the regimen of conditioning with which we are dealing. Nevertheless, the subject does have relevance to the overall subject of conditioning, for dealing with a specific character fault entails an analysis of the fault and its root in the soul so as to be able to develop a remedy that can deal with it specifically. Without this in-depth analysis, not only will the cure in most cases necessitate great patience and effort; at times, the cure can be more damaging than the illness.

For example: A general had been conditioned to fulfill his role through his spirit of pride and his envy of his colleagues, or through his love of his people. He stands at the head of his troops and sees devastating fire and death all around him, yet he is able to remain and plan the battle strategies with a clear mind — as if he were sitting serenely in his room. Yet, even someone as brave as him, whose courage is steadfast in the face of physical fear and danger, can become totally unnerved and unsettled by any fear having to do with love, pride, envy or loss of prestige. Our "brave" men of previous generations were not like this, for they were conditioned from their youth and trusted in the salvation that God brings to those who fulfill His will.

עו) וכן יש לכך אדם עלול להטרף ולהתבלבל מפחד
באלילות; חפוק בהמה בכתלו, חושב לרעש הארץ; דלוג
החתולים — שודדי לילה; קורה זקיפה באוויר — כסביר
שהוא השטן בעל כנפים. והוא נבעת ברוח יפעם ולב דופק,
ולפעמים שנופל בהתעלפותו. ותקנתו להתרגש — להתרgb
תקף למקום אותה התקלה, למשמש ולפשפש להפיר בה
בעוד שלא היה לו פנאי עדרין לכך הדמיון שלו לטפל עלייה
דמיונות כזבונות כלל. ויש מי שדעתו מטרפת עליו מחתמת
טרדה. כשמוטל עליו איזה עסק נחיז קצת, הוא נחפץ
ומשתקע בкус וMRIKA עם בני-ביתו, ולא עוד, אלא
שאפלו באותו עסק עצמו ממשותם הוא ומקלקלו. וכך
הוא מבלה זמנו בקלוקלים ותקנות ומלאות אינה נעשית.
וՐפואתו — להרגיל את עצמו למתינות וישוב הדעת, ומה
גם למדת סדר (לOLUMN פ"ג) וכן כל פיוואא בזה.

71. Similarly, there are people who become unsettled by their fears at night. An animal bumping into a wall becomes an earthquake, jumping cats become thieves and a pole standing straight up is transformed into a winged devil. A person like this is terrified and short of breath, his heart pounds, sometimes he faints out of fear. The remedy is to condition himself — to approach whatever has disturbed him, to touch and feel it before his imagination has the time to enshroud it in illusion. Other people lose their mental balance when they are overburdened; e.g., when they have to perform some kind of necessary duty, they become curt and short-tempered with their families. What is more, they become flustered and ruin whatever it was that they had to do. They thus spend their time repairing the damages that they have caused and have no time to accomplish what they are supposed to do. Their cure? They have to condition themselves to act patiently and calmly as well as to reinforce the trait of order (see Section III) and other similar traits.

פרק ב: סבלנות

כשארע לך פגע רע, שלא היה בידך לזהר ממנה, אל תחמירנו עוד על-ידי צער לרייך:

עב) בשלשה מיני שלימות הקדוש-ברוך-הוא מתחבב בעולמו: ביכלתו, בחכמתו ובחסדו הבלתי בעל תכליות. לשודר הקבוץ הזה דומה ממש למלא כל העולם כולו, לפי שאין לך אפילו כמלה גרעין חול אחד בכל העולם כולו פנוי, שלא נברא בו גוף מאיזה מין ידוע המחבר מחלקים שונים בחכמה נפלאה עליונה. ולא עוד, אלא שאפילו כל גרעין וגרעין בפניו עצמו אין נשאר כך על מתחנתו, מתחמת שתחבב החלקים שלו משטגה תמיד, דהיינו, שפערם אין של עכשו מתפרק, והן מתחילין להתקשר באין אחר, וועל-ידי-כך הגרעין המחבר מהן עוזב ענין טיבו ומהותו שברגע זה, והוא לוطبع אחרית ברגע שלאחרית. אבל בתוך כך יש לך גרעין אחר בנגדו הממלא מקומו, רוץה לומר, שגננס במהותו תחפיקו באורה רגע ממש;

לפיכך הכל חזר חלילה, בגלל זה, שחלק אחד רודף אחר חברו תמיד. שאף-על-פי שכל חלקי הבריאה משתנים תמיד מרגע אחד לחרפתה בפועל וכמו שאמר הכתוב: "כל הדברים יגעים וגוו" (קהלת א, ח), מכל מקום הכל נשאר קים על מכונו תמיד כשהיה כל ימי רצונו יתברך, כמו שכתוב (שם א, ד): "זהארץ לעולם עמדת"; וזכור זה מבאר מדוע בחכמה ספור הטע. אלא שבעולם הדוממין והצמחים, עדין אין能夠 יכולת לראות בברור הכל-כך, ויתחייב להכיר שלמות יכולתו

SECTION II — PATIENCE

When something bad happens to you and you did not have the power to avoid it, do not aggravate the situation even more through wasted grief.

72. God's perfection is glorified in this world in three ways: Through His ability, through His wisdom and through His grace which is granted without ulterior motive. The measure of His glory is as great as the entire world, for there is not even a single grain of sand in this world which does not have within it a structure composed of the various elements of the wondrous Divine wisdom. Moreover, every single grain itself does not retain its original structure, for its components are always in flux — i.e., their present structure changes and they begin to reform into a different structure. Thus, the grain composed of these components loses its natural essence and assumes a different nature. Its place is taken by another grain which assumes the original nature; i.e., it assumes the essence that the first grain had before it changed.

The entire process is cyclical, like the turning of a wheel, with one part constantly pursuing the other. Even though all parts of the creation are in a state of change from one moment to the next, as the verse (*KOHELES 1:8*) states: *all things grow weary*, nevertheless, the world as a whole stays the same [since other elements assume the essence that the first element discarded] for as long as God so desires, as the verse (*ibid. 1:4*) states: *and the earth stands forever*. This is all evident in the story of nature, but in the worlds of the inanimate and of plants, we lack the ability to be able to observe this clearly. We

וחכמתו יתברך בלבד. אכן בבעלי החיים נברין גם חסדיו יתברך באר היטב, ומה גם בחכמת נפש הbhמיה והשכלה, שנגלוין בה פליות חכמה והחדר הבלתי בעל תכליות בברור עצם השמים לטהר.

עג) כי הנה, לא מבעיא באותו המון רב של מיני הנאות שונות, גוונין, קולות וריחות ומיני מתקה לחדר לאלפים ולרבבות, שברא הקדוש ברוך הוא לענוג בהם את בריותיו מיד הפתיחה והרחבה, כמו שאמר הכתוב: "תתן להם ילקטין תפוח ידך ישבעון טוב" (תהלים קד, כח). ובאדם, שכן אותו השם יתברך דעתה ובינה, מוצאה בהן יום-יום עוד תהום עצות של המזאות וצרופי הרכבת נפלאות של נגוניים רצויים, מיני מגמר ומטעמים רבים לשוניים לאין קץ ותכליה; ואפלו מן הצער עצמו יכול להוציא עוד תבלין נפלאים וכל מיני ענג, כחמצ ופלפלין למשגינים ומיני מתקה, בכך לרוםם ולהעלות עוד תענוגי נפש הbhמיה שלו.

למעלה מהם — עוד מיני מעדנים הרוחניים שהנפשה העליונה נאותה בהן, כגון אותו תענוג הנפלא מעין שלמעלה, לעשות צדקה עם כל בשר ורוח; והואו נעם הנראה בשלמותו יתברך, דהינו ביכלתו, חכמתו ומסדו הנשגבים, על-ידי הבחינה בהרכבת היוצרים. כגון הקשור, הפרוד, השלוב והגלגול התמיידי בעולם הדוממים, הנקרא "חימיה"; זרעה, קילטה, מzon, גודל וזוג האמחים; תהליכי אברי בעלי החיים וקשרורי אלפי רקבות חליותיהם וכו'.

see only the perfection of His ability and His wisdom with clarity. In the animal world, however, we can see His grace clearly, especially through the intelligence of the animal and intellectual spirits which reveal the wonders of His wisdom and His grace which is granted without ulterior motive and which are as clear as the heavens themselves.

73. All of this is apparent not only from the various pleasures, colors, sounds, smells and things sweet to the palate which God created to bring pleasure to His creations, granting them open-handedly, as the verse (*TEHILLIM* 104:28) states: *You give to them and they gather, You open Your hand so that they are sated with good.* Man, whom God blessed with wisdom and understanding, constantly derives from them [i.e., all that God created] ever greater stores of discoveries and wondrous combinations of colors and forms, an infinite variety of aromas and tastes. Even from pain itself [i.e., an unsavory element] man can extract any number of wondrous spices and sources of delight — like vinegar and pepper and certain types of sweets — so as to increase even more the enjoyment available to his animal spirit.

Towering above all these are the spiritual delights in which the subliminal soul exalts — for example, the wondrous, sublime pleasure of acting righteously with everyone. This [i.e., the evidence of God acting according to the needs of all parts of His creation] is the pleasure which man sees in His perfection — i.e., in His exalted ability, wisdom and grace — and which is manifested in the makeup of His creations: in their bonding and separation, in the combining and constant motion in the inanimate world (chemistry); in the planting, rooting,

עד) אלא שאפלו רב מני יסורים ומכאובות לא נבראו אלא לעורר את האדם להזדווג ולבקש לו תרופה, לגדר בפני סכנת כלל הגוף או סכנת איזה איבר פרטי. ובתגובהת המכאובות זמן ארוך, כשהגעשין הן יותר קשין מן המיטה עצמה – הכנין בשם יתברך מחלולו לשבע זעף על-ידי הרגל, או על-ידי תרופות מחלישות הרגשות צנורי המ Chin הרגיל (ס"י סז בהג"ה); וכן מי שהוא רגיל למחוק את הנר הדולק באצבעותיו, מתקשה על-ידי-כך עור שתי האצבעות הללו ומסתלקת מהן אותה הרגשה הקבועה בראשי אצבעותיו של אדם.

עד למעלה מהם – הדאגה והפחד, הקודמין הרבה להתחלה הצער עצמו, מזרין את האדם להפליך ב惛שו השכלית ולקח לו עצה להפטיר אפלו מתחלה הצער, דהינו להפנות מדרךו, שלא לפגע בו כל עקר, או על-כל-פניהם לחנקו בחדר הורתו בטרם שייתגלה לאור עולם. אלא שבעל זאת, מחתמת שהאדם עשויה להתרשל או לאטם אזנו בפני ההתראה הזאת, מחתמת העצלות או רוח התאות המשרשים ב惛שו הבהמית. ועל-ידי-כך הוא נלכד לפעמים בחבלי יסורים הבאין עליו בהשחתה, ואפי-על-פי-כך עדין חוט של חסדו יתברך מתחום עליו, להוסיף עוד יגון על יגונו על-ידי החרטה, דהינו כשהוא מסתכל לאחורי ומצטרע הרגה על שלא נזהר בשעת ההזדמנות לאחורי ומוציאו מוכיחיו ומוריו, ויבנו מתחדר כאבו יותר וייתר לחרדי-בטן. ועל-ידי-כך הוא מתחזק בעמק הנפש לזכור לימים הבאים, שלא יחרז ויבשל בהם. והנה צער החרטה הזאת מתמדת יותר מן

fertilizing, and grafting in the plant world; in the complexity of the animal organs and in the interconnection of their thousands of links.

74. Even most types of pain and suffering were only created so as to give man the impetus to hasten and seek a remedy for himself, to serve as a protection for the body in general or for a specific limb. And when pain intensifies and is prolonged, when it becomes more unbearable than death itself, God has prepared a strategy to attenuate it — either through inurement or through medications which desensitize the nerves (see subsection 67). For example, one who is used to snuffing out a candle with his fingers finds that the tips of his fingers become calloused and their normal, acute sensitivity disappears.

Greater than this [i.e., pain and suffering] are the worry and fear which precede the pain. They spur man to apply his intellect to avoid even the beginning of pain — by moving away from its path so that it cannot strike him at all, or at least to choke it at its source before it becomes real. Nevertheless, since man is often careless or pays no heed to these advance warnings — either because he is lazy or because of the desires of his animal spirit — he sometimes finds himself suffering from pain which comes upon him suddenly. Yet, despite this, a thread of His grace is drawn over him and introduces regret which is added to the anguish which he already feels. Man reflects and is greatly sorry for not having been careful while there was still time and for not having heeded either those who offered reproof or his teachers. His anguish penetrates deeper and deeper into his inner recesses and he therefore engraves in his memory a resolution not to repeat [his mistake] and stumble once

פרק ב: סבלנות

הישורין עצמן. לפי שהיא עשויה להתעורר גם זמן רב אחר שקבע נספלק הקאוב. בכל פעם שנזכר בו; ופעמים שהיא באה אףלו אחר איזה חטא גרידא, אלא שהיא נטפלת אז לצער הdagga מון הפרענויות ועוקצת מאר בעמק הנפש. וזה מקור ה恐惧ה. שנבראה למשך כתמי העוננות הישנות ולמחות זכר יצרם מלכובנו.

עה) וגדולה מזו מצינו באוֹטָן שגכים של בפשעים גדולים ועצומים. שאין להם מנוחה כל ימיהם, והם רצין ומחודין את חטאם במקהלוות. הרבה רוצחים הכאים במחתרת, מתחזרת רות-סערה בלבם תכף ו אין להם מנוחה. עד שבאים למקום המשפט ומוסרין עצמן למוֹתָה, ועל-ידי-כך מספלק הנזק. על-ידי שמבערין את קרע מקרב האדים. וגם הם עצמן מתחפרין במיתתן. כמו שאמר הכתוב (משל כי): "אדם עשָׂק בְּדַם נֶפֶשׁ, עד בָּור יָנוֹס אֶל יְתַמְּכוּ בָּוּ".

עו) וכל זה לא מירא אלא מהרפתקאות רעות שהיינו יכולים להפלט מהם קדם לכך. או שיש בידינו למצא תרופה להתריס בגדים עכשו. אמם לאוֹטָן מאירועות קשות התרגשין לבוא עליינו בכח. שלא היה לנו יכולת לקדם אותן ולא להתקומם בגדין בבואן — היה לנו השם יתברך עדיין תרופה חנוך הפלנויות. שעל-ידי-כך יכולים להקהות גם צער הנפש: כמו שמחליישין הרגשות הקאוב על-ידי מחבоловות — מסגדים לבקשנות צנורות המחין וקרומיהן. כמו שאמר הכתוב (שם יח): "רוח איש יכול

again. The pain associated with this regret persists longer than does the physical suffering itself, for it can be reawakened long after the pain has itself left him — i.e., every time he recalls what happened. At times it appears after some other sin, associating itself with the worry of impending punishment, stinging the depths of the soul. This is the motivating force that brings man to repent, a force created to cleanse the stains of past sins and to erase the memory of their being from our hearts.

75. More striking than this is what we find regarding those who have stumbled and transgressed major sins. They have no respite all their days, and they run to confess their sins publicly. Many murderers who struck secretly, find their hearts aflame immediately after they have killed, and they have no respite until they come to the halls of justice and turn themselves in to be put to death. In this way the harm is removed; evil is removed from the midsts of society and they [the murderers] achieve atonement through their death, as the verse (*MISHLEI* 28:17) states: *Man who is guilty of spilling another's blood; he will run into the grave, let him not be supported [prevented from doing so].*

76. All that we have said relates only to those vicissitudes which we could have escaped in advance, or which we could find a remedy to deal with once they have occurred. As concerns those serious incidents which come upon us unavoidably and which we were powerless to prepare for or which we could not deal with once they transpired, God has provided us with a remedial regimen — patience. Through this trait, one can dull the soul's pain much as physical pain can be dulled by drugs which harden the nerves that stem from the brain and its membranes. As the verse (*Ibid.* 18:16) states:

פרק ב: סבלנות

מחלהו" וככ". לפיכך אנחנו חיבים לעשות רצון הבורא יתברך שלו, דהינו לטרח לכתה באותה העה ובינה שיחנו לשמר את צעדינו ולהשתמש בהם בכל כחנו. ואם בכל זאת באתה עליינו הרעה בהשגתו יתברך. עוזרינו מחייבים אותנו להכיר בטווחתו האחרונה הזאת, דהינו במדת הפלנות שהשער לנו, להשתמש גם עמה עתה להקל עצרנו ולקבל פצעי האהוב הצען, המיטיב העליון יתברך. באלה, שודאי גם הם לא נבראו אלא לטווחתנו.

וז) אבל אווי לו לאיש המקנץ שלא נתחנך לסלנות מימי, שהרי בין הימים ומחר סופו לשთות מפוס היסורין של נסיען או כפירה המיעדים לבוא על האדים בעולם הזה, כמו שאמר הכתוב (איוב יד): "אדם לעמל יילך", כי הנה הרגשות צערו וכאבו חדה יותר מכל אדם; ולא עוד אלא שגטפלת אליה גם צער החרטה לרייך, בדרך הבוערים האמללים המלאים חרטות של מה-בקה לאמר: אלו לא נכנסתי לעסק זה, לא פגע بي מקרה הרע זה; ואלו היהתי מתעכבר עוד שעה אחת במקום פלוני, לא היהתי נכשל בכאן!

ובויא בזה. שהרי לא בראנו הקדוש-ברוך-הוא כלנו נבאים, ולא הרשנו אלא להשתמש באותה זהירות של בינה שיחנו ברחמי. אבל לא להתחכם יותר מדי, כמו שאמר הכתוב (דברים יח, יג): "תמים תהיה עם ה' אליהך". והמצטט ביסורין של הקדוש-ברוך-הוא ומתרעם על מדוחיו, חס רשלום, לוקה ומשתלים בעון כקלים. וטועם

Man's spirit sustains him in sickness. Hence, we must fulfill God's will; i.e., at first we must exert ourselves, employing the wisdom and understanding which He has granted us, to guard our steps and use them [i.e., wisdom and understanding] as best we can. If, despite our efforts, we are faced with evil through His providence, we are still obligated to recognize this last favor of His — i.e., the trait of patience which He has given us. We are to utilize it as a means of lessening our pain and accept our wounds as those inflicted by our faithful lover, the exalted Benefactor, for beyond doubt, they [our pain] too were only created for our benefit.

77. Woe to the pampered man who has never been trained to be patient. Either today or in the future he is destined to sip from the cup of affliction — either as a personal trial or as a means of atonement which is meant to befall people in this world. As the verse (*IYOV 5:7*) states: *Man is born to toil.* The pampered man feels his affliction and pain more intensely than others. Moreover, he is also beset with vain regret, like those unfortunate boors who are full of meaningless remorse, making statements like: "Had I only not entered that business, this would have never occurred. Had I only stayed in that place for another hour, I would not have ended up here."

God did not create us all as prophets, and we were only permitted to use our understanding — which He granted us in His mercy — as our protection. He did not, however, permit us to be overly smart, as the verse (*DEVARIM 18:13*) states: *You shall be straightforward with God, your Lord.* One who rejects the afflictions which God brings upon man, or one who complains about His attributes, Heaven forbid, is subject to physical punish-

טעם חבוקת הַקָּבָר בְּחַיּוֹ, עד שְׁמִירַתּוֹ פּוֹקָעַת בְּקָרְבּוֹ,
וּפְעַמִּים שִׁוֹּצָא מִדּעָתוֹ, או מֵת מִתּוֹךְ חַרְופִּין וְגַדּוֹפִין,
רַחֲמָנוּ לְאַלְןָ.

ment, pays double for his crimes and suffers the traumas of the grave while still alive, until his bitterness bursts inside of him. At times he loses his mind or dies while cursing and blaspheming, God forbid.

פרק ג : סדר

כל מעשיך וחפץיך יהיו מסדרים לך. כל
אחת ואחת במקומם קבוע וזמן קבוע, וכל
מחשבתך תהא פנוייה תמיד למה שלפניך:

עה) כל זמן שאתה מוטל בשנה עמיקה, הרי נפשו
הבהמית פנוייה וריקנית מכל נרדנד ציור ומחשכה וקרובה
לדרגת האמחים והדומים, השקוים במתה מחלטה.
אכן כשהקיצה קצת, אמי היא מתחלה להתגלגל במקל
חולף הרעיון הנפר לעיל בעולם הדמיון שבה, אבל עדין
איןנה רואה ולא שומעת ולא מרגשת שום דבר נרגש ממה
שנתחדש עתה במלחה של עולם הגדול, לפיכך שבל הרעיון
הם איןן אלא רשותי הרשות (שהרגישה הנפש קדם לכך
בזמן יקיצה), ששתירו בכח הזברון של גלגול הרשימות
הלו, אז נקרא מלחם החלומות, שאין כח לא בנפש
הבהמית ולא בשכלית לשנות את מהלכו כלום. אבל
כשגעור משנתו לגמרי, אדי נפקחים צנורות המחין להרגיש
השנים המתחדשים בעולם הגדול, על ידי צעדי קרוומי
המחין. ומל מוקם בשעה שהנפש הבהמית שלוה ושקטה
בעיניהם סגורות, דהינו בשעה שקרומי המחין שקטין ונחין
לגמר. אמי חוזר מלחם חולף הרעיון למקומו, פעין אותן
של מלחם החלומות; ולחתי, שעצשו עין השכל עיר רשות
לשנותו כחצאו ולהגיה בכדי לסתה באפן נאות לטבע
עולם הגדול, לפיכך הוא מקנה או מלחם הפתשות בעולם
הקטן שלהם.

עת) והפה, לא מבזיא במלחם החלומות, שאין בהם
שום לחולחות של דעת ויבינה כלל. והכל אין אלא קבוץ

SECTION III — ORDER

All your actions and possessions should be orderly — each and every one in a set place and at a set time. Let your thoughts always be free to deal with that which lies ahead of you.

78. When a person is in deep sleep, his animal spirit is free and devoid of the slightest stirrings of images or thoughts — close to the level of the plants and inanimate objects which are steeped in absolute death. However, when the animal spirit begins to awaken slightly, the process of the passing of thoughts begins to revolve within its imagination, as we mentioned before. Still, it neither sees, hears or feels anything that transpires in the world of reality, for all the passing thoughts which it has are nothing more than the impressions of things which it experienced while still awake and which were stamped into its memory.

This state is called the dream process and both the animal and intellectual spirits are powerless to alter it in the least. However, when the person becomes fully awake, the nerves become capable of feeling the changes in the real world through the vibrations of their membranes. In any event, when the animal spirit is serene and silent with its eyes closed — i.e., when the nerves are at rest — the process of passing thoughts is resumed, much like the dream process, with the exception that the intellect's eye has the power to change it at will and direct it so that it is set in a manner which is attuned to the nature of the real world. This state is referred to as "the thought process of the small world."

79. The dream process is completely devoid of any trace of the functions of knowledge and understanding.

של דמיונות כוזבן ומטרפין בערבותה — אלא אפילו מתחשבות עצמן, אף-על-פי שכבר נתנו על-פי עצת הנפש השכלית פניל, מכל מקום המשך מהלך זה אחר זה נובע עדין ממקור כח הדמיון, והרוי אין לנפש הבהמית מצד עצמה שום תפיסה ותבוננה מענין הסדר הנכון. לא כזו הנפש המשכלה, העשויה להעריך כל פעולותיה על-פי חוק קבוע, ולהרגיל גם את הנפש הבהמית למצא קורת-רווח במערכות המסדרות על-פי חוק אחד תמיד, ובדרך זה היא מכך מאי ככל כלל מהלך העסקים משך כל ימי חייו של האדם בשני הולמות, הדינו בועלם הקטן ובועלם הגדול (ההינו עולם המתחשבות וועלם המעשים).

וזהו ממדת הסדר,

ההינו, שאריך ליחד לכל עסק ועסק מעסקי המתחשבות והעיגנים זמן קבוע לעצמו, ולפנות לכל עסק ולכל חפץ מענייני העולם הגדול זמן ומקום ידיע לכל אחד בפני עצמו, ולדקדק לזמן את תחומייהם בסיגים, שלא יכנס האחד לתחום השני של חברו. ולפי שגם מה זה או עלולה לחלהם רבים, שאריך להתרפא מהם על-ידי תרומות החנוך, על-כן נקבע לה כאן גם-בזמן מקום בין אותו הי"ג רמיים.

פ) הנה מצינו אנשים בעלי תורה וחקמה ומדות טובות, אלא שמחסרים סדר בעסקי ביתם ובאמנותם עם הבריות, או בעסקי למודם ותפלתם. יש מהם שכלי ביתם ותשמשיהם צבוריין או מפוזרין כה וכך — הגדירים והקדירות והמצאות, הערכות והספרים, הכל בכוונפה אחת, באפין שמקצתן אבודים לשעת תשמשן לגמר. או על-כל-פניהם מבלין זמן וכח הרבה לחפש אחריהם תמיד, ומקצתן מזקין בשכונתן זה אצל זה וזה על-גביו זה. ויש לכך אחרים,

All that is dreamt is nothing more than a confused agglomeration of false, mixed-up images. Although thoughts are placed into the memory by the intellectual spirit, the sequence in which they arise stems from the imagination, for the animal spirit lacks the ability and appreciation to be able to set them into an orderly fashion. The intellectual spirit, which has the ability to operate according to fixed rules, can condition the animal spirit to find satisfaction in processes that operate according to a fixed and unchanging schedule. By doing this, it greatly facilitates the management of man's affairs in both worlds — in the small one [the world of thought] and in the larger one [the world of action].

This is the trait of order; allocating a set time for each and every thought and analysis, freeing time and space for each and every affair in the world of action, and demarcating the bounds of each with set boundaries so that one not intrude upon the other. Because this trait is often beset by many "maladies" which must be treated through conditioning, we have seen fit to include it within the 13 traits which need reinforcement.

80. We find men who are knowledgeable in Torah, who are wise and possess fine character traits, yet lack order in their household affairs, in their dealings with others, in their studies or in their prayers. There are some whose household utensils and appurtenances are piled atop each other or scattered about — clothing, pots, bedding, tubs and books all in one heap — so that some can not be found when they are needed, or precious time is wasted searching for them, or their very proximity to each other is damaging. There are people who are engrossed in halachic analysis or in making their business accountings while reciting the *amida*. There

פרק ג: סדר

שפטשתקעין בעמך עיון הילכות או חשבונות מושא-וימtan
שליהם בחתפלת שמונה-עשרה. ריש מהם הולכים בעיניהם
פיקוחות בשוק ואים רואים ולא שומעין כלום, ופעמים
שהן נזקין על-ידי-כך בגוףן או בםונם. רעל-כל-פניהם
מהגנים בעיני הבריות. וביתר אריך אדם לרדך בענייני
בלבול הדעת, ולחגך עצמו לפנות כל מתחשבתו לאותו עניין
שהוא עסוק בו עכשו בלבד, שלא יהא עומד כאן ומחשב
באספמיא, מטעמי בזאת וمبرך על התפלין וביצוא זהה.

are those who walk with their eyes open in the marketplace but see and hear nothing — sometimes causing damage to themselves or their property, and at least seeming foolish to others. One should be extraordinarily careful not to allow himself to become confused and must condition himself to focus all of his attention on what he is doing at that moment. He should not stand in one place and daydream about something totally unrelated; e.g., put on his *tzitzis* and recite the blessing said on *tefillin*.

פרק ד : חִרִיצוֹת

כָל מְעַשֵּׂךְ יִהְיֶה עַל־פִּי שָׁקוֹל הַדִּעָת תְּחִלָּה ;
וַיִּשְׁגַּמְרֶת בְּלֶבֶךְ — קַוָּם עֲשָׂה וְאֶל תְּרַף :

פה) הַגְּסִיּוֹן מַלְמֵד דִעָת לְנֶפֶשׁ הַבָּהִמִּית שֶׁל בָּעֵל הַחַיִים עַל־פִּי מִהְלָךְ הַרְעִיוֹנוֹת שֶׁלָּהֶם. צְפּוֹר שְׁגַּמְלֶתֶה מִפְחַ יְזָקִים פָעַם אַחַת, כַּשְׁהִיא רֹאָה אֹתוֹ פָעַם שְׁנִית, מַתְעֹרְךָת בָּה עַל־יִדְיָךְ הַרְשִׁימָה הַיְשָׁנָה מִן הַפָּח, וְאֶגְבָּה גַּמְיִ רְשִׁימּוֹת הַצָּרָה שֶׁלָּה בְּמַלְכָּתָה, וְהִיא נַזְהָרָת עַל־יִדְיָךְ וּבְכָרְחָת. וַהֲגִיסְיּוֹנוֹת הַהֵם מַתְחַזְקִין וְהַוְלָכִין עַל־יִדְיִ הַהֶּרְגָּל, דְתִינְיוֹ עַל־יִדְיִ צְרוּף הַמְּפַשְׁהַיִין שֶׁל הַרְשִׁימּוֹת בְּפִיל (הַקְדָמָה סִי' נְבָ), עַד שְׁנוּלָדִים מִמְּפַגָּה הַתְּפָאָוֹת הַמַּלְמָדוֹת הַפִּיל. וְהַגָּה עַקְרָב מִהְלָךְ הָאָהָרָן מִהְלָךְ הַחְלוֹמוֹת בְּפִיל, אֶלְאֶ שְׁעַל־יִדְיִ שַׁהְוָא נְפִסְקָ מִדְרָכָו בְּכָל עַת עַל־יִדְיִ הַהְרָגְשָׁוֹת שְׁבָעָת הַיְקִיצָה, וְחוֹזֵר וּמַתְחִיל בְּכָל פָעַם אֹתוֹהָה הַהְרָגְשָׁה שְׁפָתְחָדָשָׁה בָה עַכְשָׁו, שְׁעַל־יִדְיָךְ הָוָא מִתְקַן וּמִגְּהָה עַל־פִּי הַהְרָגְשָׁוֹת מַעוֹלָם הַגְּדוֹלָה, עַל־כֵן נִקְרָא שֵׁם "מִהְלָךְ הַרְעִיוֹנוֹת". דָרְךְ מַשְׁלָל: הַכְּלָב פָוָנָה מִדְרָכָו וְרַץ לְמַיְשָׁמָוֹשִׁיט לוֹ פְּרוֹסָה, אוֹ בּוֹרָח מִן הַמְּקָל, וּכְיוֹצָא בָזָה.

פה) וּכְמוּרְכָן הָאָדָם בְּקַטְנוֹתוֹ, בָעָוד שְׁלָא הַתְּחִילָה הַנֶּפֶשׁ הַמְּשִׁכְלָת לְהַתְנוֹצֵץ בּוֹ כָלָל, הָוָא לוֹמֵד וְהַוְלָךְ גַּסְ-כֵן עַל־פִּי הַגְּסִיּוֹן שֶׁל מִהְלָךְ הַרְעִיוֹנוֹת בְּפִיל. וְאַמְגַם כַּשְׁהַוְלָךְ וּבָא בְּיָמִים, עַד שְׁבָכָרָה נִפְשָׁו הַמְּשִׁכְלָת וְהַבְשִׁילָה כָל אַרְכָה, הַרְיִ הָוָא בְּנִ-חוֹרִין לְעִגָּב מִהְלָךְ הַגְּפָשׁ הַבָּהִמִּית, וְלַקְחָה לוֹ פָנָאי לְהַמְלָכָה בְּעֵצֶת בִּינְתוֹ הַרֹּאָה אֶת הַגּוֹלָד. אֶכְל רַכָּא

SECTION IV — DECISIVENESS

All of your acts should be preceded by deliberation; when you have reached a decision, act without hesitating.

81. Through use of the thought process, the animal spirit learns by experience. If a bird escapes a hunter's trap once, the memory of that experience is reawakened when it sees a trap again — including the pain it experienced when it was trapped. It is therefore careful and flees. These experiences are reinforced by habit — i.e., by the accumulation of traces into the memory (see Introduction) — to the point where they can themselves create desires [i.e., action caused by conscious thought]. This process is fundamentally similar to the dream process. However, because it is constantly interrupted by the alternating sensations that one experiences when awake, and continues [after having been interrupted] from the most recent sensation [whereas dreams appear randomly], it is therefore attuned and set according to the patterns of the world of action [i.e., the real world]. We therefore refer to it as the thought process. For example, a dog will stop running and will turn to take something being held out to it, or will flee from a stick being raised [through conscious thought based on previous experience].

82. Similarly, a small child — even before his intellectual spirit has crystalized — learns through the experiential thought process. As he grows older and his intellectual spirit develops and matures, he reaches the point where he is capable of controlling his animal spirit [which reacts immediately to stimuli] and can take the time to consider the ramifications of any act by

דברא אֵי אָפָּשָׁר לְהֹצִיאַ בָּכֶר מִתּוֹךְ בָּכֶר (וּבְפִרְטָה בְּעַסְקִים שְׁבִין אָדָם לְחֶבְרוֹ) בְּכָדי לְהַבְּחִין בֵּין טֹב לְרֹעַ בְּבָרוּר גַּמָּוֹר:

אֵלָא עַל-פִּי-רַב צְרִיכִין אָנוּ לְהַסְּתַּפְּקָה בְּסֶכֶר אֶכְלָמָא וְלַפְּסַק הַדִּין עַל-פִּי מַה דִּמְסְתָּבֵר טַפִּי; וְלֹא זֹה אָפָּי זֹה, אֵלָא שְׁאַרְיךָ לְהִיּוֹת מִהֵּיד מִאֵד לְהֹצִיאַ הַכְּרֻעַ הַסְּכָרוֹת בָּזְמַן קָצָר, לְפִי שֶׁרֶב הַעַסְקִים צְרִיכִין מִהֵּרוֹת, בְּכָדי שֵׁלָא תַּעֲבֵר הַשָּׁעָה הַמְּכַשֵּׂרָת לְכָךְ, וְצְרִיכִין עֲקָשָׂנוֹת לְנַצְחָת אֶת הַמּוֹנָعִים, וּמַשְׁנַפְּסָק הַדִּין בְּמִשְׁפְּט הַגְּנִפְשׁ הַמְּשֻׁכְּלָת, אָזִי חַתְּרִין וּמַסְרִין אֶת הַעַסְקָה הַגּוֹפְנִי לְנַפְשׁ הַבָּהִמִּית לְהִיּוֹת פּוֹעֵל אֶתְהוּ בְּכָל תָּקִף הַרְוִיחָה הַבָּהִמִּי הַחֲזָק. וְהַגָּה אָזְהָה הַמְּדֹה הַמְּמַצָּעָת הַמְּבָנָה חִרְצִות אוֹ עֲקָשָׂנוֹת, עַל-וְלָה לְחַלְאִים וּהַפְּלָגוֹת, לְסֹור אַיְלָה וְאַיְלָה מַדְרָךְ הַגְּכוֹנָה.

פג) דָּרָךְ מָשֵׁל: יִשְׁ לֹךְ אָדָם שְׁמַקְאָר בְּהַמְּלָכָה מִאֵד, וְכָאַלְוּ הַוָּא נָנוֹג אֶת כָּל עַסְקָיו בְּעֵצֶת הַגְּנִפְשׁ הַבָּהִמִּית בְּלִבְדֵּי, וְעַלְיוֹ אָמֵר הַקְּתוּב (מִשְׁלֵי כא, ה): "מְחַשְׁבּוֹת חָרֵץ אֵךְ לְמוֹתָר וּכְלֵא אֵךְ לְמַחְסּוֹר". וּכְנֶגֶד זֹה יִשְׁ לֹךְ אָדָם מְשֻׁכֵּיל וּמִהֵּיד בָּאִיזוֹ חִכָּה אוֹ מְלָאָה יְדוּעָה, וְהַוָּא מְחַסֵּר עָצָה וּגְנִיסּוֹן בְּעַסְקִים אֶחָרִים; וּכְשִׁמְזֹדְפֵּן לְפִנֵּיו אֵיזָה עַסְקָ זֶר. אָזִי הַוָּא חָשֵׁב יְמִתְחַכֵּם וּמִתְגַּנֵּם, וּחְזִיר וּמִתְיַצֵּץ וּחְזִיר וּמִפְּקַדָּק לְאֵין גַּז; וּבָרִי אָדָם זֶה, תִּקְנַתּוּ — קְלָקְלָתּוּ, לְפִי שְׁעַל-יִדִּי שַׁהְוָא בְּרִ-שְׁכָל, הַוָּא יִכְּלֶל לְהַמְּצִיא הַמִּיד פְּגִים לְכָאן וּפְגִים לְכָאן לְאֵין סָוִף, אוֹ עַל-כָּל-פְּנִים הַוָּא מַאֲחָר אֶת זָמָן כָּל

employing his power of understanding. For the most part, however, it is impossible to determine what the ramifications of any act will be — especially when they concern interpersonal relationships — so that one would be able to discriminate between good and evil with complete precision.

Generally, one must be content to rely on logic and make his determination based on probability. Moreover, one must reach his logical decision quickly, for most situations require alacrity so that the opportune moment does not pass. One must be stubborn so as to overcome all the impediments that stand in the way of making a decision. Once the intellectual spirit has reached its decision, the physical performance is relegated to the animal spirit to be executed with the full vigor which it possesses. This trait — which we refer to as decisiveness or obstinacy — is susceptible to many complications and extremes which can drive it away from the desired direction.

83. For example: There are people whose process of deliberation is so short that it seems as if they conduct all their affairs solely according to the advice of their animal spirits. About them, the verse (*MISHLEI* 21:5) states: *The thoughts of the zealous are superfluous and those who are hasty reap only loss.* Then there are people who are intelligent and quick in a certain field of learning or in a certain craft but who lack ideas or experience in other fields. When faced with a situation with which they are unfamiliar, they think and reflect and ponder, then they consult and think again interminably. This man's virtue is, in truth, his problem. Because he is intelligent, he can always find endless rationales that support different courses of action. Because of his inability to reach a final

העסק או מקצתו, או שהוא מתחייב לדוחות את העסק בפשה"י ופה"י ימים ושנים, ועל-ידי-כך הוא מפסיד להנות משכרו זמן רב.

דרך משל: פלוני שוקל בדעתו לקנות לו חבר קבוע לו עמו עתים ל תורה ועבודה, והוא מתינשב והולך ונדרחה מפני המונעים והפליעגים, עד שהוא חבר מואא לו חבר אחר בנגדו, ולבסוף הפתחות הוא מבטל שנה אחת או חדש אחד מתלמוד-תורה. וכן במי שנזדמנה לו מצוה הרבה, והוא משפטה והולך עד שנעשית המצוה בלה או מקצתה על-ידי אחרים. וכן כל היוצא בה, הן במלוי דשמייא, הן במלוי דעתמא.

decision, opportunity passes him by or he delays an enterprise with his hesitations for days or years thus sacrificing their benefits for long periods of time.

For example: A person is considering whether he should strike up a friendship with someone else so as to study Torah or engage in the Divine service with him. He continues to deliberate and hesitate because of people who obstruct him or mock him — and, in the meantime, the other person finds someone else. At least [i.e., even if the other person does not find someone else], he will have wasted a year or a month of Torah study. Similarly, one might be presented with the opportunity to fulfill a *mitzvah* which will benefit the public, but because of his procrastination, that *mitzvah* might be done completely or partially by someone else. This problem relates to both the affairs of Heaven and the affairs of man.

פרק ה : נקיות

לא ימצא רכב וכעור בחפץיך ובדיירתך,
ובכל-שכון בגוףך ובבגדיך :

(פ) האדם, משעה שהוא נולד ונפקחו כליה הרגשותו וازנייו ועיניו לראות ולהכיר חלקו בנין העולם הגדל זהה, הוא הולך וגדל, רואה יומיהם בריות חדשות, מיני בעלי החיים, אילנות ועשבים שונים בטבעם וצבעם וריחם לשעון וכו', והוא מכנס רשימות הדיווקנים הרבים מהם בזאת אחר זה לאוצר הזיכרונו שלו, ומאסף אותם אחת לאחת לבנות מהם תבנית עולם קטן במשכיות נפשו הבהמית, והולך ומוסיף בו עוד דמות בריות חדשות תמיד, או דיווקי פרטים איברים צפוניים שנתקלו לו בדיווקנים היישנים, עד שנמצא עולם הקטן זהה משקל בתקינו וצובנו, מעין העולם הגדל. ולאחר-כך מתחנוצחת בה גם נפש המשכלה, למשל להoir ולשוטט עיני השגחה בעולם הקטן זהה, מעין השכינה של מעלה. ואז מתחילה האדם לנוקות עור בשרו מלפליyi טיט ולבסוף שהיה מתגולל בהם עד עכשו, כדי להתקין את גופו לבית-זבול אל הנשמה העליונה האיסטנית מאר ומוסת כל דבר תעוק רשותה. (ה) והנה כל התורה כליה, שבכתב ושבעל-פה, מלאה אזהרות של נקיות וטהרה: מצות קדוש ידיים ורגלים, נטילות וטבילות, חפיפה ורחיצה בחפין וכו', הנאים מאר לאמה היהודית וכל מאמינים בבורא עולם שהשכינה שרויה בינוים: ובעין "והיה מחייב קדוש, ולא יראה לך

SECTION V — CLEANLINESS

Let no stain or ugliness be found in your possessions or in your home, and surely not on your body or clothes.

84. From the time of his birth, when the sensory organs — the eyes and ears — become receptive to the components of the world at large, man progresses. From day to day he sees new things: different species of animals, trees and herbs which are different in their nature, their color, their aromas and sizes. He assimilates traces of these impressions into his memory one by one, collecting them to build a framework of a private world within the psyche of his animal spirit. He continually adds new forms or previously hidden details of forms which he had already seen until this small world is almost as sophisticated as is the great world. Afterwards, the intellectual spirit crystalizes within this collection, reigning over it and illuminating it so that it controls this small world, much as the *Shechinah* exercises its providence over the world at large. It is then that man begins to cleanse his body of the tar and dirt in which he was immersed so as to render his body fit to serve as a receptacle for his supernal soul which is most fastidious and loathes all forms of sordidness.

85. The entire Torah — written and that which is orally transmitted — is replete with exhortations to cleanliness and spiritual purity. The ablutions of the feet and hands [by the *kohen*], the washing of the hands and ritual immersions, cleaning and washing in warm water and so on, are becoming to the Jewish nation and to all who believe in the Creator and among whom the *Shechinah* dwells. As the verse (*DEVARIM* 23:15) states: *And your*

ערות דבר וכו" (דברים כג, טו). על אחת פפה וכפה לחולמים-חכמים, שצרכין להתקדש עוד יותר שלא יהא גופם מחלל על הבריות, כמו שאמרו חכמינו ז"ל (שבת קיז): כל תלמיד-חכם שנמצא רבב על בגדי, חיב מיתה; ואמרו זכרונם לברכה: מתחו של עם-הארץ לאוצר כלום. ואמרו: נקיות מביאה לידי טהרה וכו'.

פו) צא ולמד: אם פגע בך אדם מגעל אחד, שמנעליו ובתיהם-רגליו טוחים בטיט; עטרה גדולה של רפש מקפת שולי בגדיו סביב; כתנתו ומלבושיו קרוועים פרומים ומזהמים על בשרו, המציג בשחרותו מתוק חוריהן; שערות ראשו מחרפין בנזות וכל בשרו מגעל בכחמים. והפה נפשו של אדם קצה ונרתעת לאחוריה תכף בתקלה, ועוד שלא שמה על לב להבחין עדין. שמא הוא עשיר גולה וירד מנכסיו, שמא בון-טוביים הרא, ושמא בון-תורה וכו'.

ומאחר

שאטה מדקדק ורואה במומין של אחרים — שם לך להיות נזker בשלה. ואל תאמר: במלוי רשותיא אני עוסק לצורך נשמתי. והיאך אטפל בתקוני גופי למראית-עין של אחרים! שפבר אמרו רבותינו ז"ל: גדור כבוד הבריות. שדוחה לא-חעשה שבחורה.

encampment shall be holy, and He shall not see in you a foul thing. How much more must Torah scholars sanctify themselves so that their bodies not be debased in the eyes of other men. As our Sages (*SHABBOS* 114a) said: *Any Torah scholar who has a stain found on his clothing incurs the penalty of death.* They also said (*BAVA BASRA* 58a): *The bed of an ignoramus is like a storehouse,* and (*AVODAH ZARAH* 20a): *Cleanliness leads to purity.*

86. You can see this for yourself. If you are accosted by a loathsome looking man — his shoes and socks covered with mud, a wreath of mire surrounding the edges of his clothing, his shirt and pants torn and tattered and filthy, with his dirty flesh peeping out from the holes, his hair covered with feathers and his skin marked with disgusting stains — you immediately recoil in revulsion without pausing to think that your impression may be erroneous. Perhaps this man is a wealthy person who has lost his land and his wealth? Perhaps he is from an upstanding family — a Torah scholar possibly?

If this is the way that you are affected by the shortcomings of others, then you had better remember to take care of yourself. Don't say, "I am preoccupied with Heavenly matters. How can I waste my time with bodily matters just for the sake of appearances?" Our Sages said (*MENACHOS* 37b): *Human dignity is great, for it overrides a negative precept of the Torah.*

פרק ו' : ענוה

השטוּקָק תָּמִיד לְלִמּוֹד דִּעָת מִבְּלָ אָדָם,
לְהַכִּיר חִסְרוֹנוֹתִיךְ וְלִתְקַנֵּם, שְׁעַל-יִדִּיכְךָ
תָּלִימָד לְהַסִּימָה דַּעַתְךָ מִפְּעָלוֹתִיךְ וּמִמְּוֹמִין
שְׁבַחֲבָרָךְ :

(ז) אהבת האדם את עצמו היא העזה שבקהבות
שהטביעה השם יתברך בנפש הבהמית, ומתפשת על גופו
ועל צואצאי מעיו ועל קניינו ועל כל שאר דבריו, עד שיש
ביה כראוי לדחות כל מיני רוחות מציאות של תאנה רצער
המוחנדים לו בענייני בריאות גופו וגדול בניו ושמירות
קנינו. מכאן נולד הקבود האמתי, שגם הוא מטבע בחותם
הבריאה המפתח בҳכמתו יתברך, הנהנו שהאדם עשי
לשםם כשארים נהנו להספיל במעלוותיו.

(ח) אלא שמה זו דומה לכל שאר ההגנות המטבעות
באדם, שמקור יצירתה הייתה לתוכלית מכונת מאותו יתברך.
אבל כשפלייגין בהם, נעשים רוחות של סערה שלא על-פי
חפוק הנפש המשכלה (סימן ד), ווסף להשתעבר בנפש מה
הזכיר ולבבשה לשפה לתחזקה המלפדות, והן הן עקר
חריצתו של יציר הרע. ומן הקבוד הישר נעשית רדייה אחר
הקבוד, עד שבחעה להערים ולהמציא באה מני נזיפות
חשקרים להטבות את הבריות, שימצא בו מעילות בדיות
שהוא נער וריך מהם, ועל-כל-פוגים להתחאות לרדייה אחר
חברת בני-אדם הקטנים מפנו, ב כדי להתעלס ביחסונם
עליהם, וברוד-כלל להשתעשע ולוין תמיד במעלוותיו,
ילגלו אפלו היוצר קטנות שבמעילות עצמו והיוצר קלה
במומין של חבירו, ב כדי שימצא מקום להתגאות אפלו

SECTION VI — HUMILITY

Always seek to learn wisdom from every man, to recognize your failings and correct them. In doing so you will learn to stop thinking about your virtues and you will take your mind off your friend's faults.

87. Man's self-adoration is the strongest love that God implanted within the animal spirit. It spreads to include his body, his offspring, his possessions and everything related to him, until it is strong enough to overcome all the normal desires and pain that come into conflict with his physical well-being, the raising of his children and the protection of his property. It is from this self-adoration that honor stems; a concept which was also implanted in man through God's wisdom. It is the nature of man to experience pleasure when others admire his virtues.

88. This trait — like all other pleasures implanted in man — was primarily placed within him to fulfill a specific purpose desired by God. When taken to the extreme, however, it becomes a tempest which is antagonistic to the regimen of the intellectual spirit (see subsection 4). The end result is that it subjugates the precious soul and makes it subservient to its acquired desire. This is the prime enterprise of the *yetzer ha-ra*: to have the desire for real honor degenerate into the pursuit of honor.

The point is reached where one resorts to various subterfuges and deceptions so that others might see virtues in him which he lacks! Or, he may seek out the company of men of lesser stature so that he can relish his own superiority. Generally, man finds his delight in examining his own virtues, in discovering even the smallest of his positive attributes and the most minute fault of his friends, for he can then find reason to be proud even when in the company of great men whose little fingers

בוחברות אָנָשִׁים גָּדוֹלִים שְׁקָטָנָם עַבָּה מִתְנִיו, עד שִׁיכּוֹל
לְהָעֹז וְלַהֲפִקִּיר אֶת פָּנָיו לְכָלָמוֹת וּרְקָ.

דָּרָךְ מְשֻׁלָּה : מֵי שְׁפִנִּיו

מִכּעֲרוֹת בַּיּוֹתָר, וּמִרְגִּיל אֶת עַצְמוֹ לְרֹאָות בַּאֲסִפְקָלְרִיא יוֹם-
יוֹם, עד שְׁתַגֵּל נְפָשׁוֹ לְחִזּוֹת בַּיּוֹפִוּ; אוֹ מֵי שְׁקוֹלוֹ עַב כְּגֻעַית
הַחֲמֹר, וְהוּא רָגִיל לְהַשְׁמִיעַ לְרַבִּים, שְׁסּוּבָר לְהַהְנוֹתָם בְּנָעַם
קוֹלוֹ וּבְאֲרִיכָת זִמְרוֹתָיו, עד שְׁמַעַצִּים עַיִנִיו אֲפָלוֹ כְּנֶגֶד
הַמְשַׁחַקִים עַלְיוֹ בְּפָנָיו. וַיְשַׁמְעַג לְהַרְחִיב פֶּה וְלַשׁוֹן
בְּמִקְהָלוֹת, כִּדְיַי לְהַשְׁמִיעַ דָּבָר שְׁטוֹתוֹ וּלְהַכְּאִיבָם בְּגִסּוֹת
רוֹחָו, כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַכּוֹתֵב (מִשְׁלֵי יד, ג) : "בְּפִי אָוֵל חַטָּר גָּאוֹה
וְגֹאָ". וְזֹהוּ עֲנֵנִין מֵה שֶׁאָמְרוּ חַכְמֵינוּ זַיִל : כָּל גַּא שׁוֹטָה,
שֶׁאָפָלוֹ מֵי שְׁהַרְגֵשָׁת גִּסּוֹת הָרוּחַ שְׁלֹזַחַדְתָה כָּל-כָּה, עד
שְׁמַחְלָהָב בְּחַרִידָאָף כְּנֶגֶד מֵי שְׁפּוֹגָע בְּכָבּוֹד עַבְדוֹ —
מִשְׁפְּטָה וַיּוֹצֵא מִדְעָתוֹ לְמִכְרֹעַצְמוֹ לְכָל הַבְּזִוּנָות וְהַשְּׁפָלוֹת
הַלְלוֹ עַל-יָדֵי גָּאוֹתוֹ.

פט) וְלִמְחָלה זו צָרִיךְ לְהַתְחִיל הַחֲנוֹק בְּדָרָךְ הַפּוֹכָה,
הַהִינָּנוּ לְהַרְגִּיל עַצְמוֹ לְהִיוֹת בּוֹלֵם אֶת פִּיו בְּחַבּוֹרוֹת אָנָשִׁים
קָטָנִים מִמְּנוּ, וּכְלִ-שְׁכִּן גָּדוֹלִים, וְלַהֲתִינָה לְהַוְצִיא מֵהֶם,
מִדְבּוּרֵיהֶם וּמִמְּעַשֵּׂיהֶם, יִדְעָות חְדָשָׁות תָּמִיד לְחַזּוּלָת עַצְמוֹ
לְתַקְוֹן מִדּוֹתָיו, וּבְדָרָךְ כָּל לְחַנְקָה אֶת עַצְמוֹ לְהִיוֹת מִהִיר
לְמַצָּא אֲפָלוֹ מַעֲלוֹת הַיּוֹתָר קָטָנָות שְׁבַחֲבָרוֹ, אֶלָּא שְׁהָנָז
גָּדוֹלוֹת לְגַבֵּי דִּינָה, וְלַהִיוֹת נְבָהָל מִפְּדוֹת גְּרוּעוֹת קָטָנָות
שְׁבַחֲבָרוֹ מִחְגַּבָּה עַל-יָדֵיהֶן. כַּשְׁנַׂזְבָּר שְׁיַשְׁנָן גַּם בּוֹ, וּמָה גַּם
כְּשַׁאֲוֹתָה מִזָּה גְּרוּעה הַקְּטָנָה הִיא הִיא הַגָּאוֹה עַצְמָה.

are thicker than his loins. He reaches the point where he becomes absolutely brazen and exposes himself to ridicule and contempt.

For example, one who is ugly but looks into the mirror every day, can convince himself that he is beautiful. Or, one whose voice sounds like the braying of a donkey but accustoms himself to sing in public, can imagine to himself that the sweetness of his voice and his interminable singing brings his audience pleasure. So convinced is he, that he closes his eyes and does not notice that he is being laughed at. Then there are those who delight in speaking publicly, relishing the opportunity to spew forth their idiocies, torturing their listeners with their vanities. As the verse (*MISHLEI* 14:3) states: *The stick of pride is in the mouth of the fool.* It was to this that our Sages were referring, when they said (*MIDRASH MISHLEI* 14): *Every proud man is a fool.* One who is so full of pride that he becomes angry even if his servant is slighted, acts like a fool and loses his sense of propriety, suffering all sorts of humiliations and abasements — all because of his pride!

89. This malady requires reverse conditioning; i.e., one must accustom himself to remain silent even when in the company of men of lesser stature, and he surely must do so when he is in the company of great men. He must train himself to elicit new ideas from their speech and actions which will be beneficial in correcting his traits. In general, he has to train himself to quickly detect even the slightest virtues in his friends, virtues which are great in comparison to his. He must also be aghast when he sees his friend taking pride in a minor, degrading trait and remember that he too suffers from that same trait — especially when that minor, degrading trait is none other than pride itself!

פרק ז : צדק

מַאֲיָדָנִי עַלְךָ, לְחַבְּרָךְ לֹא תַּעֲבִיד:

צ) נתבאר לעיל (סימן פז), שאהבת האדים את עצמו היא אהבה עצה שהטבע חם יתברך בנפש הbhמיה מפני תקון העולם. אלא מחתמת שגפש הbhמיה לעולם מעשה ראייה מצינה פפ"ל (סימן ח), לפיקד אין לה אלא בהם קריסת בלבד (שם). ואמנם הנפש המשכלה מצינה לעשות רצון קונה. דהינו להיטיב לבוראים, ובפרט לאדם החביב להקדש-ברוך-הוא, שבראו בצלם *. ומה גם לאמינים בברא שמים וארץ. בישנים הפגישין בצד נחמה רכשוסא, ורחמנים על המctrך לבריות, שפניהם משתנות בקרים — לנו נאה להיות גומלי חסדים, דהינו לדבק במדתו של הקדוש-ברוך-הוא פפ"ל, וביתר לאהוב לכל מאמנים בשם, שנדעת לו חבה יתרה, שנצחיה גם הוא על אהבה הזאת מפני הגבורה, שנאמר (ירקא יט, יח): "ואהבת לרעך כמוך", ואמרו רבותינו ז"ל, שהיסוד כל התורה כליה.

ובמקום אחר אמרו: בא תבקיך והעמידו על אמת.

* תה לשון התוספות-יום-טוב (אבות ג, יד) בדבור הפתחיל "חביב אדם שבראו בצלם". פרש רשי: לכן מיטל עליו לעשות רצון קונו וכו'. ולכל אדם אמר רבינו עקיבא וכו'. ראה לבני נח וכו'. וכל המקבל שכך מאות ונזכר לאשומן. הרי זה מחסידי אמות העולם ריש לו חלק לעולם פהו וכו', עין שם.

SECTION VII — RIGHTEOUSNESS

What is hateful to you, do not do to your neighbor.

90. We already explained (see subsection 87) that self-adoration was implanted by God within the animal spirit for the good of the world. However, since the animal spirit is always compelled but never commanded (see subsection 8), it can only seek its own satisfaction. The intellectual soul, on the other hand, is commanded to fulfill the will of its Creator; i.e., to do good for all that was created [He is especially commanded to benefit] man who is God's treasure, for man was created in His image.* [This is even more applicable] to those who believe in He who created the heavens and earth, who are embarrassed for they have to accept the "bread of shame" [i.e., sustenance that He grants even though they are not worthy which leads them to be ashamed], and who are merciful to those who require public assistance and are embarrassed by their need. It is befitting that one exercise lovingkindness; i.e., bond himself to the attributes of God [by emulating the Divine trait of extending lovingkindness to his fellow man], in particular to love all who believe in God, for he was obligated by God to *love your neighbor as yourself* (VAYIKRA 19:18), an obligation which our Sages characterized as being the foundation of the entire Torah.

Elsewhere they said (MAKKOS 24a): *Chavakuk came and*

* The Tosafos Yom Tov (AVOS 3:14, s.v. *chaviv adam*) writes: Rashi explains, Man must fulfill G-d's will ... and Rabbi Akiva said that this applies to all men ... even to the children of Noach [i.e., not only to Jews]. All who accept the Seven Noachide Laws and are careful to fulfill them are considered to be of the righteous of the nations and have a share in the World to Come.

שנאמר: "וְצִדְיק בְּאֶמְנוֹתָו יִחְיָה". וגרסינו במדרש **משלִי**: "אִיש אֶמְנוֹתָרָב בְּבָרְכוֹת, וְאַצְלָה עַשְׂרֵה לֹא יִנְקַה" (משלִי כח, כ) — הנטשא ונוטן באמונה, נכסיו מתרבין, והקדוש-ברוך-הוא מזמין לו פרנסתו, מפני שבניא-אדם בוטחין באמונה, וזהה ממנם מצוי לו תמיד; ולא די לו שמתפרנס מז האמונה, אלא שנקרא צדיק, שנאמר (חבקוק ב): "וְצִדְיק בְּאֶמְנוֹתָו יִחְיָה", עד כאן לשון ר'ח, ריש פרק מו"מ. ונאמר: "אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אַתֶּם הָאָדָם וְחַי בָּהֶם", ואמרי רבותינו זיל: גדולה תורה, שהיא נתנת חיים לעושה בעולם הזה ובעולם הבא וכו'.

והן אמרת, שאין אני יודעת עכשו כיצד כלולה כל התורה במצוה זו, ואין בידינו להשיב ליצר הארץ לאמות העולם מה טעם לשעטנו ופירה אדמה וכו', מכל מקום כלולין בחנוך הזה אפילו אצלו אצלו מצות שבין אדם לחברו, כגון המניעה מגנבה וגזלה, עליה ואונאה, קנאה, שנאה ומלשינות וכיוצא בזה, ומה גם שיש בכלל הזה אפילו מצות עשה של גמלות חסדים בפועל.

condensed them [the precepts] into one, as the verse (CHAVAKUK 2:4) states: The righteous live because of their trustworthiness. The Midrash Mishlei explains: A man who is trustworthy has many blessings, but he who makes haste to accumulate wealth will not be cleansed [of sin] (MISHLEI 28:20) — if one conducts his business dealings in good faith, his possessions will increase and G-d will make his livelihood readily available, for men trust him because of his good faith and their money will always be deposited with him. Moreover, not only does he earn his livelihood because he is trustworthy; he is called a tzaddik as well, as the verse (CHAVAKUK op. cit.) states: The righteous [tzaddik] live because of their trustworthiness. Another verse (VAYIKRA 18:5) states: And these are the things which man shall do and live by them. The Sages explained: Great is the Torah for it provides life to he who fulfills it, in this world and in the World to Come.

It is true that in our times we do not know how all of the Torah can be seen as being condensed within this precept [of living in righteousness], just as we lack the ability to answer the questions of the *yetzer hara* or the nations regarding the reasons for the proscription of *sha'atnez* or the *parah adumah*. Notwithstanding this lack of knowledge, we do know that this discipline [to live righteously] obligates us in a number of precepts which are in the area of interpersonal relationships; e.g., avoiding robbery, theft, taking advantage, cheating, jealousy, hatred, or informing. Moreover, this obligation also includes the positive precept of performing acts of lovingkindness.

פרק ח : קמוץ (חובם ממוֹן כָּשָׁר)

הוּי חַס עַל מִמוֹנָה, שֶׁלֹּא לְהוֹצִיא
אֲפִלוּ פְּרוּטָה אַחַת שֶׁלֹּא לְצַרְךָ:

צא) חכמָה בִּנָה וְדַעַת, המפרטים לשבח אצל המון העם, הם בעיניהם אריג של שקרים, חניפות, צבירות, גנחת-דעת, מלשינות וליצנות וכו'; איזהו חכם? זה הידוע להשPEAR בהזkan של אחרים, כמו שאמר הכתוב: "מְחַשֵּׁב לְהָרָע, לוֹ בַּעַל מִזְמֹות יִקְרָאוּ" (משל כי, ח); ואיזהו איש מקבָד? הידוע לפחות ממוֹנוֹ וממוֹן אחרים ולהחפֶד בקהלות. וזה דרךם של מקבדים הללו, להמציא מדי יום ביום מנהגים של פזירים חדשניים במלבושים, תכשיטין וצקאות גדולות مثل אחרים, בכדי לביש את מי שאין לו ולהוסיף כבוד על קבועם עוד; ואף-על-פי שפָּרָכָר כלו וחוֹרוֹ וכלו הקפותיהם היישנות, עוזם מתגברים בהזאות ופזירים חדשניים, שמא יש מי שאיןו מכיר בדളותם עדין. ריטה להן במקפה עוד. ומחלה זו היא מכלל אותן החלאים הפתיעקן ומתפשלין במהירות גדולה כדבר ומכפה, רחמנא לאלו, וכי אין לו לב להצע פגמים קבועם של משגעים הללו, נגרר אחריהם בעיל-ברחו, מבזבזו מעט ממוֹן כשר שלו ב מהרה, וסופה להשחרר את פניו לשאל על הפתחים. אבל אין רוח חכמים האמתים נוחה מהם. צב) ועל-כן הפקחים חושבים אותם לסקלים, וחקמתן

SECTION VIII — FRUGALITY

(loving honestly earned money)

**Be careful with your money.
Do not spend even a penny needlessly.**

91. The wisdom, understanding and knowledge which are praised by the populace at large are a tapestry of lies, flattery, hypocrisy, deception, informing and scorning. Who is considered "wise"? One who knows how to profit from someone else's loss, as the verse (*MISHLEI* 24:8) states: *One who plots evil, he is called a man of ingenuity.* And who is an "honored man"? One who knows how to squander his money or other people's money so as to gain prestige from their disgrace. This is the manner in which these "honorable" people act: Every day they devise new ways to waste their money — on clothing and jewelry or giving larger sums to charity than others do — all to embarrass those who are without means and to gain prestige for themselves. Although they have already exhausted the credit available to them, they continue to spend and squander, for there may still be some who are unaware of their poverty and will still extend credit to them. This is one of the contagious afflictions that spreads with the speed of a plague, God forbid. One who lacks the courage to flout the honor of these crazed people finds himself compelled to follow in their footsteps, squandering the little honest money that he has. The end result is that he is reduced to demeaning himself and to go out and beg. The truly wise do not look favorably upon such people.

92. Intelligent people consider people like this fools, and they see the "wisdom" of those who pretend, as

של רפאים – לטפשות גמורה. אלא דעת היא – למוד הגסיוֹן הַבָּהֵם הַמַּתְקֹן בְּעֵצֶת הַנֶּפֶשׁ הַמְשֻׁכָּלָת וּכְוֹי (ס"י פא פב) *); בינה היא – להבין דבר, ולהבין לאחרים דבר

*) והיא היא הדעת הגמורה שטרח עליה שלמה הפלג, עליו השלום, למדת אחריך להמון העם: "כל זה נסיתני בחקמה וכו'"; "וַיֹּוֹתֶר שְׁבִיָּה קָהָלָת חָכָם עָזָד לְפָדֵד דַעַת אֶת הָעָם וּכְוֹי", וכל אדם זוכה בה בפי מדרגתנו ובקנת לבו.

מי שיש בידו בינה וגבירה, דהינו היודע למצא טעם כל דבר ונמקו, יודע גם בין להכיר הCHASE מתוך המעשה, ולהכיר האמת הלאה מתוך טענות בעל-דינין ובוצביהן של עכשו, וambil בין חידות ומשלים ומליצות, כמו שאמר בכתב (משל א): "לְהַבִּין מִשְׁלָ וּמַלִּיצָה הַכְּרִי חַקְמִים וּחִידּוֹת". ואיש נבון יודע להכיר הפלחה שבחלל הגוף מתוך מחושים חייזנים וכיוצא בה. וכל זמן שהאדם מוסיף ומעמיק להתחזק דבר מתוך דבר פמיד וכו', הוא מוצא לפניםים שפאייה דברים קלים מאד נגلىין ויוצאיין הדברים הייתר גדולים. דרכו משל: על-ידי עיקמת שפתיו, וכחומרה לו זה דברים רבים מאד, שזרים משתקב בתוך-כדי-דבור מלבו של אדם. גוררין לפנים תולדות גדולות אחריהן. שחייו וכבדו והאלחו דשגי עולמות שלו ושל ירעו להיטיב או להרע תלויין בהם. ובמsha רגניה, עליו השלום, נאמר: "וַיֹּרֶא יְהוָה אֶת אָחָר וּכְוֹי", ופרש הראב"ם ז"ל, שהוא בינה, דהינו מן המאוחר אל הקודם: ואמרי זכרונם לברכה, שגפתחו לו מ"ט שערי בינה, ולפיכך גבי משה לא אשכח יבוגנים. ושלמה הפלג, עליו השלום, בקש על זה, לשפט להבין בין טוב לרע וכו', וナンנה: "וַיֹּתֶן יְהוָה לְבֵב חָכָם וּנְבָון".

והגה העצליות מתחננחת לה על-ידי מהלך הרעיון שלמה מן הקודם אל המאוחר. ואירוע לנאהה על-ידי חנוך והרגל. ומאן תבין מנגינה קשה להם לפתחילים לחזר

absolute folly. True knowledge can be defined as the learning experience of the animal spirit that is a result of the intervention of the intellect (see subsections 81 and 82).* True understanding can be defined as understand-

* This is the total knowledge that Shlomo sought—the ability to impart to others after learning himself. As the verse (*KOHELES* 7:23) states: *All this I have tried in wisdom* and (*ibid.* 12:9): *More than Kokeles was a wise man, he also taught knowledge to the people.* Any man can achieve this, according to his level and willingness.

One who has understanding and strength — i.e., one who is capable of discerning the reasons and rationale for all things — can also recognize the thought that is part of every action. He can recognize what really transpired in the past by examining the claims of litigants [who come to be judged] as well as the lies they tell now. He can understand allusions, parables and figures of speech, as the verse (*MISHLEI* 1:6) states: *To understand parable and figures of speech, the words of the wise and their allusions.* The understanding man can recognize an internal illness from external symptoms. The more that one explores and probes so as to understand one thing from another, the more he finds that things which seemed to be simple are complex. For example: A grimace or similar expression — a reaction which people are almost unaware of having — can have all kinds of profound consequences — both positive and negative. They can affect one's life, honor and future success, as well as those of his children — both in this world as well as in the World to Come! The verse (*SHEMOS* 33:23) states: *And you [Moshe] shall see My back.* The Rambam explains that G-d was granting Moshe the gift of understanding, of being able, when something happens, to see what its earlier cause was [i.e., hindsight]. Our Sages said, that the 49 gates of understanding were opened for him. Hence, we do not find that there are any people who reached Moshe's level of understanding. Shlomo asked for the ability to judge and understand the difference between good and bad, a request that was granted, as the verse (*MELACHIM I* 3:12) states: *I have given you a wise and understanding heart.*

Laziness is anathema to understanding, for its [i.e., the lazy person's] thought process follows a straight past to future pattern — i.e., it does not allow for seeing the present and future as having been caused by the past. It can only be overcome through disciplining and conditioning. It is now understandable why those beginning the con-

מתוֹךְ ذְּכָר מְלָתָא בְּטֻמָּא, וְאַיְזָהוּ חַכָּם? הַרְוֹאָה אֶת הַגּוֹלֶד; כִּי כִּמוֹ שְׁהַבְּהַמָּה אַיִלָּה רֹאָה אֶלָּא מַה שְׁלַפְּגִיה, וְהִיא רֹזֶףְתָּא אַגְּדָה שֶׁל שְׁחָתָה לְבֵית הַשְׁחִיטָה, כֵּן נִתְנָה דָּעָה בָּאָדָם לְהַפְּקִיד אֶת הַהְוָה מִחְיָר הַעֲתִיד הַיּוֹתֵר טָוב, וְהַטּוֹב מִחְיָר הַיּוֹתֵר טָוב מִמְּנָנוּ, וְאַפְּלוּ לִזְמָן יוֹתֵר רְחֹוק, עַד שְׁהַחֲכָמִים הָאַמְתָּאִים מִשְׁלִיכִים גַּם כֵּל הַגְּנוֹאֹת הַעֲוֹלָם הַזֶּה בְּגַדְגָּד הַעֲתִיד לְכֹוא אַחֲרָ מִתְּהָ.

וְאַיְזָהוּ מִכְּבָד? זֶה הַמִּכְּבָד אֶת הַבְּרִיּוֹת, וּמִקְּפָץ לְעַצְמוֹ וּמִטְּבַבָּל אֶתְּרָאִים, כִּי נָאָה לְאַדִּיקִים וּלְחֲכָמִים לִמְעֵט בְּהַגְּנוֹאֹת הַבְּהָמִיוֹת וְלַהֲתָעֵדָן בְּתַעֲנוֹגִי הַנֶּפֶש הַמְּשֻׁכְּלָת, שֶׁלָּא לְחַסֵּס עַל טְרַחְם בְּדָעַת וּבְכָשְׁרוֹן, וְלַחַס אַפְּלוּ עַל פְּכִים קָטָנִים מִחְמָת חָבוֹב מִמּוֹן כְּשֶׁר. וְאַיְתָא

לְאַחֲרֵיהֶם (ס"י לְח לְט).

וּבְתַנְחִימָא פְּרִשָּׁת לְגַלְגָּל אִיתָא: מְעָשָׂה בְּאַחֲד שְׁכָנֵס מִמּוֹן בְּמִדְיָנִיתָהִים וְהַגִּיחָה שֶׁם בְּיַחְיָה: כָּל נְכָסִי לְעַבְדִּי, חַזִּין מַחְפִּצָּא אַחֲרָ לְבִנֵּי בְּאָרֶץ-יִשְׂרָאֵל וּכְרִי. אָמֶר לוּ רְבּוּ: אַבְיךָ חַכָּם גָּדוֹל הָיָה וּכְרִי, אָמֶר: אִם אֲגִיחָ נְכָסִי בַּיד עַבְדִּי קָאָן וּכְרִי, אֶלָּא כּוֹתְבִּי הַכָּל לוּ וּכְרִי, וּעַכְשָׂו אָמֶר לִפְנֵי בִּיתִ-דִין: אִינֵּי חַפְּצָא אֶלָּא בְּעַבְדִּי זֶה! וְתַקְנָה הַפְּלָעָה עַפְנוּ — בָּקָאָן הָיָה הַאֲבָחָם. וְהַרְבָּ נְבָוֹן. וְהַגּוֹן יַדְעַ בְּלָכְדָה.

ing something, and being able to explain the cause and effect relationship to others. And who is wise? One who can see the future results of an act. An animal can only see that which is directly in front of it, and will follow a bundle of fodder [even though it leads him] straight into the slaughterhouse. Man, however, was granted understanding which enables him to forgo immediate gratification so as to be able to receive something more valuable in the future, or to forgo something good so as to be able to earn something better — even if doing so means waiting a long time. The truly wise forgo all of the pleasures of this world in the face of the future that will come after death.

And who is honorable? One who honors his fellow man, who is frugal with himself and generous to others. It befits the righteous and the wise to limit their animalistic pleasures and instead delight in the pleasures of the intellectual spirit, not to spare themselves exertion in seeking knowledge and talent and to worry about even “small jugs” [insignificant sums] because of their appreci-

ditioning process find it so difficult to think “backwards” (see subsections 38 and 39).

In the Midrash *Tanchuma (Parashas Lech Lecha)* we find the following: It once happened that a man amassed a considerable amount of money while abroad. He wrote a document declaring: “All of my money shall be transferred to my servant save for one thing which my son in the land of Israel may request.” The son’s mentor told him: “Your father was very wise, for he understood that were he to leave all of his wealth to you, the servant would have taken it all for himself. But because he gave it all to him save for one wish which you can make, you can approach the court and tell them that your wish is that the servant become yours and thus, everything will become yours!” In this case, we see that the father was wise — for he planned for the future; the mentor had understanding — for he saw what the father had planned; and the son acquired knowledge — once the mentor had explained his father’s ruse.

במִדְרָשׁ קָהָלָת: "טוֹב מֶלֶא כֶּפֶר נְחַת, מֶלֶא חַפְנִים עַמְלׁוֹן וְרַעֲוַת רֹוחׁ" — טוב מי שהוּא עוֹשֶׂה צְדָקָה מְעוּטָה מִשְׁלֹוֹן, מִמַּי שֶׁהוּא גּוֹזֵל וְחוּמָס וְעוֹשֶׂק וְעוֹשֶׂה צְדָקָות גְּדוּלָות מִשְׁלֹל אַחֲרִים. מַתְּלָא אָמְרִין: גִּפְהָה בְּחַזְוִירִין מְפַלְגָא לְבִישִׁיא; וְרַעֲוַת רֹוחׁ" — רַעֲוַת דְּמַתְּקָרֵי בָּר מַצּוֹתָא". פָּרוֹשׁ: לְקַבֵּל אֶתְנָן וְלַחֲלָק לְחֹולִים, בְּכָדִי שִׁיחָשְׁבָוּהָ רַוְדְּפָת אַחֲרַת הַמַּצּוֹת. בְּוַיְקָרָא־רְבָה, פָּרָשָׁה ג: "נִפְשָׁה כִּי תְּקַרֵיב מְנַחָה וְכֹוֹ" — טוב מי שִׁישׁ לוֹ עַשְׂרָה זְהֻובִים וְנוֹשָׂא וְנוֹתָן וְמַתְּפִרְגֵּס מֵהֶן, מִמַּי שֶׁהוּא הֹלֵךְ וְלֹוֵה בְּרַבִּית, דְּמַאֲבֵד דִילָה וְדַלָּא דִילָה; אֶלָּא רַעֲוַתָּה דְּמַתְּקָרֵי פְּרַגְמַטִּיא.

ation of honestly earned money. In *Midrash Kobeles*, we find: [The verse states,] *Better a handful of contentment than two handfuls of toil and foul spirit* — [this means] better is he who gives a small amount of charity from funds that are his, than one who steals and robs and cheats and gives more charity than others. As the folk expression states: *She is adulterous for apples [which she receives as a fee] and she distributes them to the sick.* "Reus ruach" [foul spirit can be explained as] — *reusah* — ambition to be called one who does good deeds. *She accepts her fee and distributes it to the poor so that people will think that she desires to do good deeds.*

The Midrash (*VAYIKRA RABBAH* 3) comments: [The verse states,] *If a soul offers a meal-offering — better one who has only ten gold pieces and earns his livelihood with them than one who borrows money with interest, for he [the latter] loses what is his and what is not his because of his desire to be seen as a businessman.*

פרק ט : זריזות (אסור הבטלה)

המצא לך עסק תמיד, לטובת עצמך או לטובת
חברך, ולא תכלה רגע מחייב לבטלה:

צג) הנפש הבאה מיה לה במלוק החולומות או
הרעיות שלה, ואינה קצה בחיה בטלה לעולם, וכל
תפקידות פעלותיה ותנוועותיה אינו אלא על-פי הכרח
הרחחות, פנוך לעיל. אכן הנפש המשכלה, אף-על-פי
שהיא עסוקה להגיה מלהלך הריעיות תמיד, בכדי לציר מהן
מחשבות פניל, מכל מקום היא קצה בעסוק זהה מהריה,
ומתגעגעת לחזר ולטרח באיזה עין או מלאכה, עד שהיא
מכלה את פחה בהן, וחזרה למצא קורת-רוות להנפש
במלוק המחשבות. אמנם גם אותו העין או המלאכה
שהיא טורחת בהן צריכין לפן לה שבר עמליה, דהיינו ענג
והנאה, או על-כל-פניהם שמייה מצער והפסד.

צד) והנה נתבאר לעיל, שיש מני הנות של יצר הרע
ומני ענג של יצר טוב, דהיינו בהמי ושבלי; אלא שחייב
אדם לעבד את קונו בשני יצריו, לפיכך צריך הוא לותר גם-
בן מקצת פנאי מימי חייו בכדי לאפשר את נפשו הבאה
לעבודת הבורא פניל. אבל מכל מקום צריך לשום כל עקר
מנומתיה להתעלס בחנוגי הנשמה העליונה פניל, ולהיות
משתלם והולכת בהן מיום ליום, שעלי-ידי-ך נקראים ימי
חייך חיים אנושיים. לא כן הרשעים, שמאבדין את חלום
בחיים היקרים הללו, אלא מתחים והולכין ומתרגלין בקור
הנוך לעיל.

זה) והנה, לא מביא חי-בטלה ממש, שהם מבאים

SECTION IX — DILIGENCE

Always find something to do — for yourself or for a friend, and don't allow a moment of your life to be wasted.

93. The animal spirit finds its satisfaction in dreaming or fantasizing, and never grows tired of a life of idleness. As we already mentioned, all its activities and movements are a result of its being moved by the "passing wind." However, the intellectual spirit — despite its constant preoccupation with monitoring the thought process so as to develop ideas — tires of this activity quickly and yearns to return and occupy itself with study or with a task that it can undertake until it is exhausted. It can then return and monitor the thought process until it has refreshed itself. The study or task, however, must be rewarding — i.e., it must provide pleasure or delight — or at least it must provide protection from pain or loss.

94. We previously explained that there are pleasures which delight the *yetzer ba-ra* and those which delight the *yetzer ba-tov* — i.e., animal pleasures and intellectual pleasures. Man is required to serve God utilizing both these inclinations. Hence, he has no choice but to cede some of his time so as to dispose his animal spirit to seek to fulfill the Divine service. Nevertheless, the bulk of his time must be directed towards regaling in the delights of the supernal soul, progressively perfecting himself in this area daily. It is only in this manner that he can be seen as leading a "human" life [i.e., fulfilling his potential as a human]. This is not true of the wicked, who waste their share in this precious life and die with nothing to show for themselves!

95. Our reference in this section is not only to complete

ליידי שעמום וגורמין מיתה מפשט, כמו שאמרו חכמינו ז"ל: אין אדם מה אלא מתוך הבטלה וכי (אבות דר"ג פ"י"א); אלא שאפלו שעה מועטה שהאדם מבלה בטענוגי היצר הרע יותר מהאריך לשם-שמות כנ"ל, נקרא חי-בטלה, לפ"י שאינו אלא מפטים את הפל ומוסר עצמו לעובדתו. וכל מי שגמר עליו יצרו על-ידי הרגל לרודף אחר חי בטלה רצליות כנ"ל, אריך להתרפה על-ידי החפה במדת הזריזות.

idleness, which leads man to [intellectual] dullness and death, as our Sages (*AVOS D'RABI NASAN* 11) said: *Men only die because they are idle*, but even to the short amount of time which man spends on the pleasures of the *yetzer hara* beyond that called for by his Divine obligations. This too can be seen as "idleness" — he is fattening the "elephant" and subjugating himself to its service. One who finds that his inclination has subdued him through force of habit and he is therefore pursuing a life of idleness and laziness must cure himself through disciplining himself in the trait of diligence.

פרק י: שְׁתִיקָה

קדם לסתפקת פִּיכָה – שְׁתִיקָה וְהַמְלָךְ בְּלַבָּךְ, מה מועלות יְהָא בְּדָבָר הַהוּא לְעֵצָמָךְ אוֹ לְאֶחָרִים:

צ) כבר נתבאר לעיל (סימן נ), **שְׁהַנְפֵשׁ הַבָּהִמִּית**, אַפְלוּ בתחילה שלונחה היא מתנוועת פְּמִיד בְּמַהְלָךְ הַעֲצָלוֹת מִהְרָגָשָׁה לְרַעִיוֹן, וּמְרַעִיוֹן לְרַעִיוֹן, וּמְרַעִיוֹן לְפַעַלָּה, הַמְשַׁתְּלִשְׁלִים בְּסִדר הַזָּמָן שְׁפָרְשָׁמוּ בָּה עַל-יִדְיֵי הַדִּיוֹקָנִים הַחִיצוֹנִים. דָּרָךְ מְשָׁל: כִּשְׁאָנִי רֹאָה אֶת הָאָב, אָנִי נִזְבֵּר מִבָּנוֹ, וּמִבָּנוֹ לְנִכְדֹּו, וּמִהָּם לְמַעֲשֵׁיָּהֶם וּקְנִינֵּיָּהֶם וּכְרוּיָּהֶם; אוֹ עַל-יָּדֵי הַתְּאָוֹת הַמְּטוּבָות בָּה, כִּגְ�ון רַקְעֵד הַעֲגָלִים וַיְקִפְצָת הַגְּדִירִים וּכְרוּיָהֶם. וְדָבָר זֶה נוֹהָג אַפְלוּ בְּמַהְלָךְ הַמְּחַשְּׁבּוֹת, לְפִי שְׁאַין לְכַתְּה הַדְּמִיּוֹן הַבָּהִמִּי שָׁוֵם צִוְּר וַתְּפִיסָה מִפְעָלָת הַקְּשֹׁור כָּלֶל, שְׁהָרִי סִדר מַהְלָךְ הַרְעִיוֹנוֹת נִמְשָׁךְ מְאַלְיוֹ עַל-יָּדֵי סִדר הַדִּיוֹקָנִים כְּפָנֵיל.

צ) ואַמְנָם הַנְפֵשׁ הַמְשַׁכֵּלָת שׁוֹלְטָת בְּעֲצָלוֹת הַהִיא בְּכָל פָּעָם שְׁעוֹלָה בְּרַצּוֹנָה, וְהִיא יָכוֹלָה לְקַשֵּׁר אֵיזֶה רַעִיוֹנוֹת עִם הַרְגָּשָׁת אֵיזֶה אָוֹתִיות בְּכַתְבָה אוֹ בְּעַל-פִּיה. וְעַל שָׁם כֵּה נִקְרָאת גַּפֵּשׁ הַמְשַׁכֵּלָת גַּסְ-יָכָן גַּפֵּשׁ הַמְּדִבְרָת. עַל שָׁם שְׁגִבְרָאת בְּאָדָם לְגָלוֹת מְחַשְּׁבּוֹת לְבּוֹ לְאֶחָרִים, לְמִרְאַת הַעֵין אוֹ לְהַשְּׁמָעָת אָזְנִים, בְּכָדי שְׁיָהִיו בְּגִיאָה לְוּמְדִים וּמַתְלָמְדִים, מְשַׁלְיִמְנִים

SECTION X — SILENCE

**Before you open your mouth, be silent and reflect:
"What benefit will my speech bring me or others?"**

96. We have already explained (see subsection 50) that when the animal spirit — even if entirely serene — is in its “mode of sluggishness,” it leaps from sensation to idea, and from one idea to another idea, and then from the idea to action according to the order in which it is externally stimulated [i.e., not according to a pre-planned or pre-set pattern of behavior]. For example: When I see a father, I think of his son, which leads me in turn to think of the grandson, which in turn leads me to think about their possessions and on and on. Additionally, the animal spirit moves by instinctive responses — e.g., the skipping of calves or the jumping of goats. This kind of response is evident in the animal spirit’s thought mode as well [i.e., the free association of thoughts without any pre-planned order of progression]. The reason for this is that the imagination of the animal spirit is totally devoid of the ability to link thoughts, for the progression of its thoughts proceeds according to the order of the stimuli which it experiences.

97. The intellectual spirit, on the other hand, controls this “mode of sluggishness” whenever it so desires, and it can link specific ideas with either written or spoken words. It is for this reason that the intellectual spirit is also known as the “speaking soul” — i.e., it was created within man so as to give expression to the feelings of the man’s heart so that others might become aware of them. Thus, either through sight or through sound people can learn from each other and their interaction can be a

וְמִשְׁתַּלְמִין בְּחַבּוּרָתֶם זוֹ עִם זוּ *). אֲכָל כְּשַׁמְפְּלִיגִין בְּדָבָר בְּלַהֲגַה הַרְבָּה, סֹפֶה לְהַעֲשָׂת מִמֶּנָּה יִצְרָא הַרְעָ שֶׁל פָּאָרָה הַמְּלָמָדָת, וְשִׁפְחָה לְגַאוֹה וַרְדִּיפָת הַבָּבָדָד; וּמָה גַם שְׁדָבָרִים בְּטַלִים מִבְּיאַיִן לִיְדֵי לְשׁוֹן הַרְעָ, רְכִילּוֹת, לִיצְנוֹת וְשָׁקָרִים

*) הַגְּפֵשׁ הַבָּהְמִית מִחְשָׁרָת בִּינָה וּרְצֹחַן בְּגַנְּלָ (סימן ב). לְפִיכָה אֵין סְכָרָא, לֹא לְהַפְּרִיד וּלֹא לְקַשֵּׁר רְעִיוֹן מֵעַצְמָה, דְּהַיָּנוּ שֶׁלֹּא עַל-פִּי סִדר הַדְּיוֹקָנִים שֶׁהַכְּנִיסָה מִן הַעוֹלָם הַגָּדוֹל (ס"י פָרָץ); וּכְלָל-שְׁכָן שֶׁאֵינָה מִבְּחִנָת בְּטַבִּיב קַשְׁוָר הַרְעִיוֹנוֹת כָּלָל. אֲכָן הַגְּפֵשׁ הַמְּשֻׁבְּלָת, עַל-יְדֵי כַּמ הַבִּינָה שֶׁלָה יִכּוֹלָה לְהַבְּחִין וְלַהֲתִבּוֹן הַיָּאָד נִקְשָׁרִים שְׁנִי רְעִיוֹנוֹת שׁוֹנוֹת זוֹ עִם זוֹ, וּכְמַה הַרְצֹחַן שֶׁלָה אֵינָנוּ מִשְׁעָבָד לְהַשְׁתְּלִשּׁוֹת הַדְּיוֹקָנִים כָּלָל, רַעַל-כֵן יִכּוֹלָה לְקַשֵּׁר רְעִיוֹנוֹת וְהַרְגְּשׁוֹת זָרוֹת, אוֹ לְהַפְּרִיד הַמְּחִבָּרוֹת זוֹ מִזּוֹ מִדְעַת עַצְמָה לְכַתְּגָה מִיחַדָת, וְלַחֲגַךְ בָּה אֶת הַגְּפֵשׁ הַבָּהְמִית עַל-יְדֵי לְמֹזֵד וְהַרְגֵל (סימן נד).

הַדָּרְךָ מַשֵּׁל: מִינִי דְּפִיקַת הַתְּפִי — סִימָן לְרַעַשׁ וּלְשָׁלוֹם, לְשִׁכְיָבָה הַלְּקִימָה, לְרַדִּיפה, לְבִרְיחָה, הַלִּיכָה, עַמִּידָה; וְכֵן מִיחַדָין סִימָנִים עַל-יְדֵי חַפֵשׁ הַרְאוֹת וְהַמְּשֻׁשָׁת, כְּגַן אַלְפִ-בִּית שֶׁל קְפִיצוֹת וְיִקְרִיצוֹת, שְׁפָלְפָרִין בָּהֶם אַח הַאֲלָמִים לְדַבֵּר כְּלָשׁוֹן עִם רַעַם; וְכֵן אָוָן הַסִּימָנִים הַמְּשֻׁתְפִים לְכָל עִם וּלְשָׁחָן, כְּגַן מִשְׁלָשׁ שְׁגַגּוֹ לְמַעַלָה — סִימָן לְאַשׁ; גַגּוֹ לְמַטָּה — סִימָן לְמַיִם. שְׁמַשְׁתְּפִמְשִׁין בְּהַזָּן הַרְוָקָאים בְּנָסְחִי רְפּוֹאָות שֶׁלָהム לְרוֹכְלִים בְּכָל אָרֶץ אִירּוֹפָא; וְסִימָנִי הַמְּחִיקָא לְחַכְמִי הַגְּגָן, וְאֹתוֹיּוֹת הַ'אַפְּרָ' (סְפָרוֹת) לְכַעֲלִי הַחַשְׁבָּן; דֹומָה לְזֹה — כְּתָב אָרֶץ חִינָא (סִין). שִׁיכָולִין לְהַכִּיר בָה וּלְקַרְוָתָה אִישׁ אִישׁ כְּלָשׁוֹן בְּנֵי עַמּוֹ; וְכֵן אָוָתוֹ הַכְּתָב הַמְּשֻׁתְּפִי לְכָל אָשָׁה וּלְשָׁחָן. הַגְּקָרָא "פָאָסִי" גְּרָאָפִיהָ, שֶׁהַמְּצִיאוֹ מַקְרּובָה; וְחַקָּם אַחֲד סִוְמָא מִעֵת הַפְּלָדָו. מַהְיָר מַאֲדָר בְּחַכְמַת הַחַשְׁבָּן, הַמְּצִיא לְעַצְמוֹ גְּקִיאוֹת קַטְנוֹת לְסִפְנוֹן בָּהֶם אֶת הַמְּסִפְרִים. וְהִיא מַחְשָׁב בְּהַזָּן חַשְׁבּוֹנוֹת הַתְּכִוָּנה הַגָּדוֹלִים הַעֲצֹוםִים עַל-יְדֵי חַפֵשׁ הַמְּשֻׁשָׁת בְּלִבְדָה; וְדוֹמָה לְזֹה — מַחְרוֹזָות הַמְּסִפְרָה, שְׁמַשְׁתְּפִמְשִׁין בָּהֶם הַסּוֹתְרִים בְּאָרֶץ רַוִסְיָא שְׁלָנָנוּ. שִׁיכָולִין לְהַשְׁפָּאַשׁ בָּהֶם גַם-כֵן עַל-יְדֵי הַדְּחָק אַפְלוֹ בְּחַשָּׁךְ עַל-יְדֵי חַרְשָׁן הַמְּשֻׁשָׁת בְּלִבְדָה. וְהַכָּל עַל-יְדֵי תְּחִבּוֹלּוֹת קַשְׁוָר הַרְעִיוֹנוֹת בְּכַתְּגָה.

means of achieving perfection.* However, when speech is overused, it can itself become a *yetzer ba-ra* and an acquired desire, a maidservant to one's ego and search for personal prestige. Moreover, pointless speech can lead one to speak *lashon ba-ra*, to gossip, to scorning

* As explained, the animal spirit lacks both understanding and will. It can thus neither analyze nor synthesize thoughts on its own, independently of the stimuli which it experiences in the world at large. It surely is unable to discern how thoughts are linked to each other. The intellectual spirit, however, through its ability to understand, can discriminate and see how two separate thoughts are connected. Moreover, its will is not dependent upon external stimuli. It can thus connect ideas and sensations that would seem to be unrelated, or it can separate those which are clearly linked so as to use them to achieve some other purpose. It can also condition the animal spirit — through education and habit (see subsection 54).

For example: The beating of a drum by an army can be associated with either war or peace, taps or reveille, attack or retreat, parading or standing at attention. Similarly, physical signals can have specific meaning [different than what they would seem to have were the person not aware of their specificity]; e.g., sign language used to communicate with the deaf, which gives them the ability to express themselves. Other examples are the universal symbols which everyone understands; e.g., an upright triangle which symbolizes fire or an inverted triangle which symbolizes water which physicians use in their prescriptions throughout Europe, or musical notes or accounting symbols. In China, the script itself is made up of symbols which enable each person to read the script according to his dialect [i.e., the symbols represent a concept rather than a specific word]. Another example is the recently devised universal script known as "phasigraphy." Another example are the symbols, which one wise man — blind from birth and possessed of extraordinary mathematical capabilities — developed to enable himself to make astronomical calculations using his sense of touch. Another example is the abacus which is widely used by storekeepers in Russia. Using it, they can make complex calculations even in the dark using their sense of touch alone. All of these things are possible by establishing a link between ideas and intent — a gift that was given to man alone among living creatures. It is this link that is the basis of speech.

וכי יצא בזה, כמו שאמרו חכמוני ז"ל (אבות פ"א, יז): **כל הפה רעה דברים מביא חטא.**

zech) ואמנם דרך הchnוק הוא לפנות את לבו להמלכה בעוד שלא נפתח הפה, דהיינו בעודו שרוי התאורה קלוש מאד בסמוך למקורו, ולחנקה בחרדר הורתקה בפ"ל (סימן נא); שאם רחש לבו איזו דבר הלהצה דבידוחותא, ירגיל עצמו לחזר ולבלעה לתוך מעיו, כמו שנתפאר דוד המלך, עליו השלום: "זמתי בל-יעבר-פי" (תהלים יז), וכן שאמרו חכמוני ז"ל: **תן דעתך עד שיצא מפיך** (תנ"א זוטא פ"ג).

שנתקה בה האדם על אחת משלשים אלף מיני בעלי החיים השונים על-פני הארץ, וועליה מוסדרת סגלת הדבור בפ"ל. ולא זו בלבד, אלא שעל-ידי-כן יכול האדם להשתמש בכל מיני מהות שאר בעלי החיים על-ידי חנוך נפש בהמיותם בפ"ל (סימן ב). גודלה מזו, שיכול האדם לתרגם אפלו חלק הבבמי שבסגש של עצמו לכל מיני מלאכת מחשבה (האריכות פונה מיחדית להכשיר חלקיהם ולסדרם באופן שיצא ממן איזו תועלת לטובתו), והוא מתחנן בהם אחת אחת; ואחר-כן מוסרן לנפש הבבמיית שלו להנהייג המלאכה על-ידי מהלך קשר הרעיון מאליה (סימן נ). והוא יכול לפנות איזה מחשבה רוח הבינה שלו לעסקים ועיגנים חדשים של צרך אותה שעה. דרך משל: סופר פלוני הרגיל את עצמו זה כמה שנים להעתיק ספרים בתוכים לפניו. ועהה יכול הוא למסר מלאכה זו לנפש מרשות הפה והרוי היד כותבת, וביפוי מדבר דברים אחרים, שואל ומשיב לאיש איש על-פי דרכו בדעת ובהשכל; ומפניו אנשים גדולים יושבין עסוקים במלאכתם ועסקי ביתם, ומספריגין את מחשביהם לדברי-תורה וספרי-חכמה.

לפי שבל מעשי הchnוקים, מושגmr החקשותם בנטש, כבר יאנו מרשות הפה וונעשו הרגלים (סימן נ), ונכללים במהלך הרעיון מהנקרה מהלך העצליות, על שם שימוש מאליו כל שום קלון של כתם כל (סימן נ), ומשירין את הפה פניה לכל דבר עין ובחינה בחקאה, ועל זה נבנה מלאכת הchnוק לתקון המדות.

and to lying, as our sages said (AVOS 1:17): *One who speaks too much brings sin.*

98. The regimen of discipline for this trait is to free one's mind to deliberate before speaking — i.e., when the "appetite" is still weak and close to its source and it can be nipped in the bud (see subsection 51). If one is tempted to say something frivolous, he should condition himself to swallow his words. As David *ba-Melech* said proudly about himself (TEHILLIM 17:3): *My thought did not leave my mouth.* And as our Sages said (TANNA D'VEI ELIYAHU): *Think before you speak.*

Moreover, through utilization of this faculty [i.e., of giving meaning to symbols et. al.], man can use the other species to accomplish his goals through conditioning of the animal spirit, as we explained (see subsection 2). What is more, man can even condition his own animal spirit to accomplish tasks that call for the combination of various unrelated parts and setting them into a fixed order so as to realize any benefit from them. Man disciplines himself to accomplish these types of tasks one at a time, and once he has done so, he can condition his animal spirit to continue to follow the pattern which he has established (see subsection 50). He can then free his faculty of understanding to accomplish new tasks and engage in new areas of study as per the exigencies of the moment. For example: For a number of years, a certain writer conditioned himself to copying texts — to the point where he could transfer this work to his animal spirit. Once he had done so, his hand could write one thing while his mouth spoke of other things. He could ask and respond to people intelligently [even though his hands were busy copying texts]. We see many great people who are busy with their occupations and household duties, yet their minds are completely free to sail on the seas of the Talmud and wisdom.

Once the conditioning process is accomplished, and the discipline is affixed into the spirit, they leave the province of the spirit and become habit (see subsection 54). They are then inculcated into the "mode of sluggishness" since they become automatic responses and demand no conscious effort (see subsection 50). The intellectual spirit is then free to pursue any contemplative activity which it desires. This is the basis for the conditioning of traits.

פרק יא : ניחוחתא

דברי חכמים בנהת. ומהיות טוב אל תקרי רע :

צט) רב מדות הישרות מצמצמות מאד במדתן, שם חסר מהן או הפריז עליון, הרי זה סר מדרך הכוונה. כשם שלכלוך הטיט וכדומה מגנה מאד, כך היא התפאות והתקשות יתרה גם היא מאוסה; וכמו שהאכויות (דהינו מי שמתבונן להטעות את הבריות לחשבו לאיש-חסד) מגנה מאד, כך היא הקלות (המזול בכבוד הבריות ובגנותן) גם היא מגנה מאד, ועל זה נאמר: "והייתם נקיים מה, ומיישראל" (במדבר לב, כב) – **הקש הנקיים מישראל לנקיון מהקדוש ברוך הוא.**

ק) ומאחר שאריך להקפיד על הנקיים, שלא יתגעה בעיני הבריות, כל-שכן שאריך להקפיד עוד יותר שלא יהיה שנוא להם, חס ושלום. לפיכך אריך לזכור מאד במשא-ומן ובעסקיו עם הבריות, ושהיא שוקל בדעתו במתינות וישוב הדעת קדם שהוא מתחילה בעסק או בדبور, שלא יצא מהם גנות ו שנאה וקטטה חס ושלום, אלא לערך כל עסקיו ודבריו בנהת עם הבריות, שהatzקה והצעס נאה לפסילים ולרשעים. ואפלו בשעה שהוא אריך להתגונג עליהם במדת-הדין, מכל מקום יתרית להעמיק בכל מיני תחביבה וערקה, שלא להפריז על המדה אפלו בחותם השערה, וכמו שאמרו חכמינו ז"ל: "מהיות טוב אל תקרי רע".

SECTION XI — CALMNESS

The words of the wise are stated gently.
In being good, do not be called evil.

99. Most positive character traits have narrow parameters. Thus, if a trait is underemphasized or overemphasized, the person can be seen as having strayed from the correct path. Just as one who is dirty is seen as being repulsive, so too is ostentation and excessive display disgusting. And just as hypocrisy — i.e., one who willfully misleads people into thinking that he acts for the public's benefit — is greatly condemnable, so too is indifference — i.e., evidencing no concern for others or for their opinions. And the verse (*BEMIDBAR* 32:22) states: *And you shall be impeccable [in your actions vis.] God and Israel.* The verse draws a parallel between the requirement to act impeccably towards Israel and towards God.

100. If one is required to act impeccably so as not to be repulsive to others, then one is surely required to make every effort to insure that his actions do not lead others to hate him, God forbid. Therefore, one must be very careful in his negotiations with others. He should carefully and calmly consider matters before he speaks or acts so that he does not arouse animosity, hatred or strife, God forbid. All of one's dealings and communications with others should be carried out in a calm atmosphere. Shouting and anger are only fitting for fools and the wicked. Even at those times when one must act strictly with others, one should still make every attempt not to overstep the bounds. As our Sages said (*BAVA KAMMA* 81a): *When doing good [e.g., admonishing or punishing someone], do not be called evil [do not act in a way which leads the other person to see you as evil].*

פרק יב: אמת

אל תוציא מפיק אפלו דבר קל שאין
לבע מעיד לך על אמתתו מבל צד:

כא) **השקרנות** היא חלי הנפש מגנה מاءד, ולבתיחה
היא באה על-ידי רדיפת הנאה של ממון או כבוד ואהבת
הבריות בהתר, ואחר-כך באסור, ולבסוף יצא ממנה
הפאהה המלמכת של שקרנות שלא על-מנת לקבל פרס;
וכשהיא מזדוגת ליצר הרע של להג ודברים בטלים — אמי
נולדת מהם גם התאותות לשכיעות-שוו, רחמנא לא-אלן.

פלוני

הגאותן טורח בכל מاءד להתפאר בפני אחרים במעלות
שאין בו, ומחבר לפתותם בחכילי חכילות של ראות
וגזמות של תהו וריק, אולי יאמין בו; מחלוז, מלשין
ומטיל דפי בקרים, רקע ראותו מן החנפים. חבירו האבוי,
מחטוף בטלית עד טבורה, איןו מסתכל מתוך ארבע
אמותיו, ובווח מפני הנשים, ועדין הוא קובל תמיד על
מעשה בעל-דבר, שמתגנב לתוך תחומו לפרקם.

פלוני

הרמאי משקר בשכר הנאות ממון, ובונה כל-עקר פרנסתו
ובכבודו ומשאי-ומתן שלו על מעלהו זו, שכבר אתחמי
ונעשה חרייף לרמות ולהונות את הבריות באונאות ממון
ואונאות דברים, ליצנות ומלשינות ותניפות, כדי שייראו
מלפניו. ופלוני בנו-זוגו גונב דעת הבריות או כבודם. גונב
 דעת הבריות — זה הפתחים לדבר אחד בפה ואחד בלב,
 ומתחPEAR בטעות בדיות שהוא גומל לאחרים פמיד, בקי
 לאנכם להפך לו לאוהבים; וгонב כבוד הבריות — זה

SECTION XII — TRUTH

**Do not allow anything to pass your lips
that you are not certain is completely true.**

101. Lying is a most despicable spiritual illness. At first it stems from the pursuit of permitted pleasure, money, prestige or the esteem of men. It then progresses towards the pursuit of prohibited pleasures. At the end, it becomes an acquired inclination of its own — lying for the sake of lying! When it is combined with the *yetzer bara* of mocking and of idle talk, it brings man to the point where he will even swear falsely, God forbid.

For example: A haughty person expends all of his efforts to flaunt virtues which he does not possess. He strives to deceive others — through mountains of lies and exaggerations — hoping that they will believe him. A person who mocks also slanders and discredits decent people. A person who flatters, uses falsehood as his chief weapon. His friend the hypocrite, wraps himself in his *tallis* so that it covers his navel, does not look outside of his four cubits and flees from women, all the while continuously protesting about Satan's intrusion into his domain.

Then there's the cheat who lies for money; building his livelihood and his prestige and his business on this virtue. His expertise in deception, cheating, wrongdoing, mocking, slandering and flattering makes him a person to be feared. His partners are the professional con-artists; the one who fools people by saying one thing while meaning another, who vaunts himself by concocting stories of the benefits he brings others. And the second, who steals the honor that others deserve, taking credit for the Torah novellae and virtuous acts of his friends,

המתקבר בחדושיתורה ומעשים טובים של חברו, וምפרנסון על שמו.

כב) וסוף-סוף שקר אין לו רגלים. ואפלו אומר אחר-כך אמת, אין מאמינים לו עוד. וכך ענשן של גאותנים, צבאים, רפאים וגונבי דעת הלו, שמתגלים והולכים, היום לזה ומחר לחברו, עד שמתפרנסין ונעשים נבזים, שפליים ישנאים לכל אדם.

קג) לפיכך צריך לדקק בתחלה ולחקור אחר מקור התחלה שלו, בכדי לעקורה מושרשה על-ידי החנוך במדות ענוה, צדק ושתיקה הפיל; ואחר-כך צריך לארכ אליהם גם החנוך במדת האמת, לשם מצות עשה מיחדת של חביב האמת, ואפלו בשעה שהוא מפסיד על-ידי הנותן ממון או בבודהה (כשנודמנה לו אייזו גנבה או ערמה או הוצאה יפיפה), ולזהר אפלו מקריצות ורמיות של שקר ומלשנה המשתמע לתרי אפי, ואפלו משקר דלאו בפרש אתمر אלא מפללא, ועל-ידי הדיק וביציא, עד שיתפרק עיניו לראות ביפיפותה של אמת, ובמה היא חביבה לפני מי שאמר והיה בעולם, שקריא אל אמת. ואין לך נמאס ומשקץ ומתחעב בליצנות, ערלה ורמלה וחגינה, וكمו שאמרו חז"ל: סהדי שקר, אוגריהו זלי – שהליצנים והפלשיניס והחגפים נבדים אפלו בעיני אותן הנותן בשקריהן. ואין נוחין להם שכרים, אלא כמו שפשליכין נבלה לכלבים. ואם בעיני הפסילים שכמהך כך – בעיני כשרים על-אתת-כטה – ובמה.

pretending they are his.

102. But in the end, falsehood has no base on which to stand. And if the liar should later speak truthfully, no one believes him any longer. This is the punishment of those who are haughty, hypocritical, deceitful or who cheat others — they are discovered and exposed, first by one friend and then by another, until their lies are publicized and they become full of shame, debased and hated by all.

103. Therefore, one must, from the very beginning [of its appearance], search for the root of this illness and root it out by applying the disciplines of humility, righteousness and silence. Afterwards, one must include the discipline of truth — by committing himself to the positive precept of loving truth — even when doing so will cause him to forgo some monetary pleasure or presumed honor [e.g., when he has the opportunity to engage in a particularly attractive theft, deception or mockery]. He must stand guard even against something which only hints at deception or ambiguity — including lies that are not specifically said and mistaken assumptions which he leads people to make. He must continue to exercise caution until his eyes are opened and he sees the beauty of truth, how precious it is to He who spoke and the world came about, who is known as the God of truth. There is no one more repulsive, despicable and abominable than the person who mocks, who cheats, who deceives and who flatters. As our Sages said (*SANHEDRIN* 29a): *False witnesses — those who hire them see them as cheap.* Mockers, slanderers and flatterers are despised even by those who benefit from their lies, and they pay them their fees like one tosses a carcass to a dog. If those who are on their level see them this way — surely honest people view them this way as well.

פרק יג : פרישות

התגבר להפסיק מהרהוריו זמה. ולאשתה
לא תקרב אלא בשעה שדעתך פניה
לקיים מוצאות עונה או פריה ורבייה :

קד) רוחות הנפש הbhמיה נבראו לתוכלית יקרה, לעוזר
להוציא לאור משפט נפש השכלית החלושה מהם הרבה,
ומה גם פאות המשגיל, והיא היותר חדה ועה שבנהו
ונאבותה שבין אדם לאדם. וקדמונינו זיל שתקנו מטבע של
ברכות הנגנין על כל מיini הנאות הולם זהה, פירושו לנו
עצמם הנאת אהבה העזה הזאת ויקר ערבה בנסח ברפת
הנשואין, שכליין בה כל מיini דיצה, חדזה, אהבה ואחרוה
וכפ.

קה) והפה עקר בראית אהבה זו מתחלה היהה כדי
לקיים מוצאות פריה ורבייה. והשם יתברך קדשו במצוותיו
עוד, ליחד לכל אשה בעל מיחד, לפי שהילד האנושי נולד
רך ומזהם, צרייך לטפל של טרחה רבה ויתריה בכדי לسعدו,
לגדולו ולהדריכו לתורה ולמעשים טובים. ועל-בגן הנחיל
אווחנו השם יתברך על-ידי מצוה זו אותה אהבה הנפלה
כפולה ומכפלה, לפי שהיא כלולה משתי אהבות היותר
זהות שבכל הבראיה, דהיינו אהבת הארץ את עצמו בגיל
(סימן פז). ואהבת זכר ונקבה של אב ואמ. ריש בה כדי
לסכל הנפשא כבדה והרצוקה הזאת ימים רשנים. ולמצא בה
עד תוספת רוח יזכור מادر של אהבת בניים הגונים אל
אבותם, לתקםם לעית זקוניהם.

SECTION XIII — SEPARATION

Strengthen yourself so that you can stop lewd thoughts.
Draw close to your wife only when your mind is free,
[occupied only] by thoughts of fulfilling your conjugal
duties or procreating.

104. The impulses of the animal spirit were created for a worthy purpose; to assist the weaker intellectual spirit to express its desires — including the desire for coition which is the most intense and strongest of the desires and love that exist between people. Our early Sages, who formulated the blessings that are to be recited before deriving any pleasure in this world, gave expression to the intensity of this love and its precious nature in the blessing which is recited at marriage which includes references to joy, gladness, love and brotherhood.

105. At first, this love was created primarily so that man would fulfill the obligation to procreate. But God sanctified man even further by designating that every woman should have a specific husband. Because the human child is born frail and fetid, he requires care which consists of much effort in order to be nurtured, to be raised and to be trained in the way of the Torah and in the performance of good deeds. God therefore bequeathed us — through this obligation [of marriage] — a double measure of the most wondrous love — a love which is itself formed by a combination of the two strongest ardorous forces in creation; the love that a person has for himself (see subsection 87) and the love that exists between man and a woman. This combined love can withstand the on-going, heavy burden [of raising children] for many days and years, until it finds further, precious reinforcement in the love that children show their parents when they

קו) אלא שגם אהבה זו עלולה להשפיעים רבים ועצומים ממש כאותה דלעיל, שיוצאים ממנה גם גזול וSHIPICA דמים, ומולדים גם-כון חללי הגוף מגאלים ומגולים ארוכים מאד. ומלחמת שמקודר כלל הרעות כאלו היא ברוח של פאונה קשה כפ"ל, לפיכך מدت הפרישות היא גם-כון מדה כבדה במתלכה מאד.

קו) ואמנם כל-במה שהרומח הוא קשה בשעת פkapo, מכל מקום רבא דרבא הוא נובע ממקור דק מאד בתחלה, עד שנפרין בו ארבעה פרקים של ימי קליטה: עברו, לדה וגдол. דהינו: (א) כשהוא לו הרהורי עברה בהשח-הדעota והוא נפתח; (ב) להאריך בהם ולחזק את תאותו מרגע לרגע, עד (ג) שהוא מתחילה בדבורים ועסקים מעניין זה בדרכו כלל. ואחר-כך (ד) מתחילה רוח התאות מפש לסתוב אותו למקום עברה.

כח) והנה הקליטה עצמה (דהינו תחלה הרהורי עברה כפ"ל) באים על-פי-רב עליידי גלגול מהלך הרעיזנות, שי אפשר להשמר מפניהם, כמו שאמרנו רבותינו זיל: שלשה דברים אין אדם נצול מהם בכלל יום, וחדא מנייהו — הרהורי עברה. נשתרו אס-כון שלוש משמרות של עבר, לדה וגдол, הנפרים לעיל. ואם יזהר התחנה לשפל את העבר זהה עליידי הפסיק איזו מלאכת מחשבה שיש בה תועלת, עליידי סיע של מدت זריזות או אסור הבטלה: ומשתחיל במחשבה החרשה, אין יכול הוא לפרש בקהל

support them in their old age.

106. But this love [between man and woman] is also susceptible to serious afflictions, like the others we have previously mentioned. It can lead to theft and bloodshed. It can cause abhorrent, chronic diseases. Because the root of all of these illnesses is mired within one of man's most intense desires, the trait of separation is therefore one of the most difficult to inculcate.

107. Nevertheless, as strong as this desire is at the apex of its assertiveness, in most cases its onset is hardly perceptible. In totality, it can be seen as being comprised of four stages: 1 – conception, 2 – gestation, 3 – birth and 4 – growth. The first stage is marked by succumbing to these thoughts when they come upon him suddenly and unexpectedly. The second stage is marked by indulging in these thoughts and allowing them to increase his desire. The third stage is marked by his manifesting the existence of these thoughts through his words and actions. The fourth stage is marked by his thoughts leading him to places where he can indulge in sin.

108. The stage of conception [i.e., when a person first begins to think lewd thoughts] is generally brought about by the associative thought process over which one has no control. As our Sages said (*OTZAR HA-MIDRASHIM*): *Tbere are tbree tbings wbich one cannot completely escape every day — and one of tbem is lewd tboughts.* Thus, man can only protect himself as regards the following three stages: gestation, birth and growth. The person who is utilizing this discipline must be quick to abort this fetus while it is gestating by immediately engaging his mind in some kind of productive thought process, reinforced by his trait of decisiveness and his rejection of the characteristic of idleness. Once he has been successful in

מהמשה הרהורי העברה על-ידי טיעע של מחת סדר, דהיינו על-ידי הפטּיףא דפסקא שלה: "זכל מתחבתק מהא פנינה למה שלפניך". ותזכירנו זיל אמרו: אם פגע בך מיגל, משכחו לביית-המדרש. זהה עצה הייתר הגינה, דמקרא הגינהה, לפי שדברית-תורה מצוין לנו בכל זמן ובקל מקום.

קט) אכן אפלו אם נתרשל מלשכים במשך עבורים, ויצאו לאויר העולם ובבר גדרו קצת — עדין יכול הוא לנצחים על-פי סייע של העלה קטנה בפסקא "מנוחת הנפש". ואם בכלל זאת גברה עליו התאורה פעם ופעמים שלישי, מכל מקום נשתיירו על-כל-פניהם רשותות בונתו הטובה להנצחים בנגדה בפייל.

קי) לפיקד צרייך להדק ולheck ביחס לשם יתברך לבא לטהר, ב כדי לעצך כח להתחמד את המלחמה בכלל מיני תחפולות הניל כאחת בלי רפיאן; ויהא לבו נכוון ובטוח, שפצע איזו שניים מועטות זכה להצלות ארצויה למחלהו, לברכו אלהיטיב אחריתו.

קיא) אומן הי"ג פרקים עם הרמזים והפסקאות שליהם לא הובא כאן אלא ב כדי להראות דגמאות מארבעה חנאים הארכיכים כאן. דהיינו הפרקים צרייך שייהיו מפרשימים, הפסקאות — קצרים, המוסרים נוחים וכוללים עצות כל-כמה שאפשר.

introducing a new thought, he will find it easier to discontinue his lewd thoughts by seeking further assistance from the trait of order — specifically through the latter part of its summary statement: **Let your thoughts always be free to deal with that which lies ahead of you.** Our Sages said (*KIDDUSHIN* 30b): *If this wretch has accosted you, drag him into the study hall.* This is a most cogent piece of advice, for it is immediately applicable since the words of Torah surround us at all times and in all places.

109. However, even if man was careless and did not manage to abort these thoughts while they were still gestating, and they have been born and have begun to grow, he can still vanquish them by making the summary statement of the trait of equanimity somewhat stricter. If in spite of all this, he succumbs to his desires once or twice or three times, at least he still retains the traces of his desire to overcome them.

110. Therefore, one must cleave to God and be embraced by the mercy which He shows to one who desires to be purified, so that he might gird himself with the strength to persist in this war [with his inclination], using all of the strategies available with no interruption whatsoever. His heart should be confident that within but a few years he will merit that his spiritual illnesses will be cured, that he will be blessed and that his end will be good.

111. The thirteen sections — including the traits and statements of summation — were only brought as examples of the four conditions that the conditioning regimen requires: that the chapters of study be explicit, that the summations be concise, that the *mussar* selections be practical and that they offer as much advice as is feasible.

ולרוחח דמלחה נתוספו עוד כמה פסקאות עם רמייהן למדות העולות לחולות בדורנו, להיות מזמנים לאיש ונאיש כפי צרך תקון נשותו:

רמז פלוני – הסתפקות: קדם שתקח מזון אל פיך, התבונן מה תועלת יש בו לביראות גוףך או לצרך מצוה.

רמז פלוני – מתינות: לבך אל יבhall, ופיק אל ימחר, אלא הרי מפסיק הביריך ועסוקיך כמה וכמה פעמים בהפלכות ושבוב הדעת.

רמז פלוני – צניעות: הזהר מן הכער והגננות, מן התחאה ומחשדיה, ותמצא חן בעיני אלחים ואדם.

רמז פלוני – בטעון: אם באה דאגה בנפשך, הרי מקבל אותה באזהרה מה' או בהך, לפשפש במעשיך ולהפליך עם היועצים אשר ברא בלבך. ומפשעתך רצונו, בטח עליו ושבוב למנוחה נפשך (עי' סי' עז, וריש סי' עד).

רמז פלוני – נדיבות: החלמד להרגיל הענג של גמלות חסדים והפחיתות שבמדות הצלות.

ADDENDUM

For the benefit of the reader, we have included a number of other summary statements which refer to character traits which, in our generation, often need rectification. They are brought so as to be available for those who need them.

TEMPERANCE — Before taking food into your mouth, consider what benefit it has for your personal health or for the fulfillment of a precept.

DELIBERATION — Let your heart not be precipitate nor your mouth hasty. Rather, pause several times while speaking or acting so as to deliberate and calm yourself.

MODESTY — Distance yourself from all that is ugly and unseemly, from lust and from anything which leads people to be suspicious of you, and you will find favor in the eyes of God and man.

TRUST — If worry comes to your heart, take it as a warning from God who loves you. Examine your deeds and take counsel with those whose advice you seek. When you have fulfilled His will, trust Him and your serenity will return (see subsections 76 and 77).

GENEROSITY — Accustom yourself to finding satisfaction in acting kindly towards others and in seeing the meanness of being stingy.

שביע' א' — מנוחת הנפש: החגבר על מארעות פחותי הערך, רעות או טובות, שאינם כדי לבלבל מנוחת נפשך.

רמזים	א	ב	ג	ד	ה	ו	ז
מנוחה							
סבלנות							
סדר							
חריצות							
נקיות							
עננה							
צדק							
קמוץ							
זריזות							
שחתקה							
ניחוחתא							
אמת							
פרישות							

SAMPLE CHART
WEEK I - EQUANIMITY

*Rise above events that are inconsequential — both bad and good —
 for they are not worth disturbing your equanimity.*

TRAITS	1	2	3	4	5	6	7
Equanimity							
Toleration							
Order							
Decisiveness							
Cleanliness							
Humility							
Righteousness							
Frugality							
Zeal							
Silence							
Calmness							
Truth							
Separation							

CHESHBON HANEFESH, first published in Lemberg in 1812, presents a unique system for self-improvement and the development of positive character traits. Employing sophisticated psychological techniques and charts to monitor one's progress, this method was designed specifically for *bnei Torah* and is as applicable today as it was when it was first formulated, nearly 200 years ago.

The author, Rabbi Menachem Mendel Levin, *zt"l*, was born in Satanov, Podolia, in 1749 and passed away in 1826. A prolific writer, R' Mendel wrote a revised Hebrew translation of the Rambam's *Moreh Nevuchim* (Zolkiew, 1829), Yiddish translations of Tanach, and numerous essays. His *Iggeros HaChochmah* received the approbations of many of the leading scholars of Lithuania and Poland, including Rabbi Yosef Teumim (author of *Pri Megadim*).

In 1844, with the encouragement of Rabbi Yisrael Salanter, *zt"l*, *Cheshbon HaNefesh* was republished. It was subsequently published in Kaidan, under the auspices of the Association of Students of the Slobodka Yeshiva, with a Foreword by Rabbi Yitzchok Isaac Sher, *zt"l*, the *Rosh Yeshivah*.

Feldheim is proud to present this work as a part of The Torah Classics Library, with fully vocalized (*menukad*) Hebrew printed opposite the English translation on facing pages.

ISBN 978-1-68025-600-0



9 0 0 0 0

9 7 8 1 6 8 0 2 5 6 0 0 0



FELDHEIM
TORAH LITERATURE OF QUALITY